



G E S T I O N D U S T R E S S E T O R G A N I S A T I O N A U T R A V A I L

Durée : 20h / 2,5 jours

O b j e c t i f s

Cette formation est avant tout envisagée sous l'angle de l'adaptation, l'optimisation et la régulation de la pratique professionnelle de chaque participant.

Elle a pour objectif général l'acquisition de concepts et méthodes pratiques ainsi que la construction d'outils concrets, adaptés à la situation propre du participant, visant à optimiser la gestion de son activité, de son temps de travail et des situations de stress vécues.

P r o g r a m m e

Module 1 : le contrat de changement

- ✓ La psychologie positive
- ✓ Mes forces de caractères au travail (Charles MARTIN-KRUMM)

Module 2 : La gestion du stress

- ✓ Le stress c'est quoi ?
- ✓ La cohérence cardiaque
- ✓ La relaxation
- ✓ La « mindfulness »

Module 3 : Faire le bilan de l'utilisation de son temps

- ✓ Comprendre le travail
- ✓ Les temps « travail » et « Hors travail » : Modèle de Curie et al
- ✓ Ma journée type de travail

Module 4 : mieux organiser son travail

- ✓ Les rythmes chronopsychologiques (les études de Fraisse et Testu)
- ✓ Apprendre à prioriser ses tâches : la matrice d'Eisenhower

Module 5 : méthodes et outils

- ✓ Gérer son stress
- ✓ Gérer son activité professionnelle
- ✓ Repenser son organisation en termes de « temps »

F o r m a t e u r s

Magalie PEYTOUR – Psychologue sociale, spécialiste des questions de stress et préparatrice mentale dans le domaine du sport de haut niveau.

Sébastien BERNARD -Psychosociologue, consultant emploi et formateur (sensibilisé aux thématiques de la chronopsychologie).

Méthodologie

Forte d'une expérience de plus de 15 ans, AIM a su s'adapter aux différentes politiques publiques pour l'emploi, tisser un large réseau partenarial et développer des formations permettant de répondre aux attentes et demandes de son public.

L'approche d'AIM est concrète et pragmatique. Elle permet de faire le lien systématique entre les spécificités de chacun et l'environnement professionnel par un principe d'intermédiation.

Renseignements

Public : tous professionnels

Dates : contacter AIM

Lieu : Bordeaux

Tarif : contacter AIM

Inscription & renseignements :
rubrique « Pour vous inscrire » depuis
www.aim-formation.fr

AIM

05 57 80 21 15