

Retrouver sa sérénité au travail

3 jours - 21 heures

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier ses propres fonctionnements et son rapport au temps
- Identifier les signaux individuels de stress pour développer sa propre stratégie
- Articuler et équilibrer la vie professionnelle avec la vie personnelle

PROGRAMME

- **Gérer son temps –1 jour**
 - Définitions (le temps, la gestion du temps,...)
 - Etat des lieux de la situation actuelle (pourquoi on est dépassé, procrastination/hyper activité...)
 - La fixation des priorités (matrice Eisenhower...)
 - L'intégration des bonnes pratiques dans son quotidien
- **Gérer son stress –1 jour**
 - La connaissance de son corps et de son métabolisme (définition du stress et les différentes causes, comprendre le lien stress-physique)
 - L'évaluation de ses propres facteurs de stress (connaître ses "stresseurs", comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité...)
 - La création de ses propres stratégies
 - Le lâcher prise (prévenir les douleurs et les traumatismes, les méthodes de relaxation pour mieux récupérer)
- **Concilier vie professionnelle & vie personnelle –1 jour**
 - L'identification de ses propres besoins pour équilibrer vie pro/vie perso
 - L'organisation de son environnement
 - Les moyens de déconnecter et de prendre du recul
 - Le traçage de limites claires en les assumant et en déculpabilisant

MATÉRIEL ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Vidéoprojecteur / écran, paperboard
- Modalités pédagogiques : échanges, apport de connaissance, simulation et jeu de rôle, exercice et outils de bilan

FORMATEUR

Formateur du réseau des CMA, diplômé, expérimenté dans la thématique enseignée. Expérience en conseil des TPE.
Coordonnées transmises lors de la convocation ou sur demande.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des acquis par le formateur (tour de table et mise en situation).
Evaluation de satisfaction.

ACCESSIBILITÉ

Le service adaptera la prestation et vous orientera si nécessaire.
2 Référents Handicap sont à votre disposition à la CMA Isère.
Nous contacter au 04 76 70 82 09.

LES

- Retrouver sa liberté et du plaisir au quotidien
- Transformer la « pompe à stress » en énergie positive
- Taux de satisfaction : [détail sur le site internet](#)

PUBLIC

- Chefs d'entreprise
- Conjointes
- Salariés
- Demandeurs d'emploi

PRÉREQUIS

Aucun

LIEU

Grenoble ou Bourgoin-Jallieu

DATES / HORAIRES

[Voir planning](#)

TARIF

672 € nets de taxe

Prise en charge possible selon votre statut (artisan, salarié, conjoint).

DÉLAI D'ACCÈS

Inscription possible jusqu'à 7 jours avant la date de la session,

CONTACT

Service Formation Continue
04 76 70 82 10
formation.isere@cma-
auvergnerrhonealpes.fr

Siret : 130 027 956 00015
Enregistré sous le numéro 84691788769.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.