



FORMATION

Gérer son stress et optimiser son temps de travail

- NIVEAU 1 -



Profil des stagiaires : Toute personne en situation professionnelle

Objectifs

- Savoir gérer son stress et les échecs dans le cadre de l'exercice de sa
- Etre capable d'optimiser l'utilisation de ses compétences dans les situations professionnelles de stress
- Savoir prioriser ses tâches
- Gagner en efficacité pour limiter les pertes de temps
- Oser dire non et savoir déléguer

Pré-requis :

Les stagiaires doivent pouvoir :

- avoir accès et utiliser à la prise de note vocale ou écrite, être munis d'un PC ou équivalent équipé d'un micro et d'une webcam et être en capacité d'avoir accès et d'utiliser les outils informatiques nécessaires
- accéder en toute indépendance à la langue française utilisée pendant la formation

Délai d'accès à la formation : à la main du commanditaire

Formateur et méthode pédagogique :

Lilian LACORNE, Formateur professionnel pour adultes (OF n°76341163034) Coach Professionnel, Ingénieur en formations et Consultant Sénior, et Certifié HERRMANN INTERNATIONAL et accrédité Egokode

Formation/Méthode : Diaporama power point et/ou Support papier ou dématérialisé de la formation – ATELIERS - Echanges interactifs oraux et exemples d'expériences. Evaluation formative et évaluation sommative de fin de formation. Evaluation de satisfaction du stagiaire en fin de formation, Remise d'une attestation de formation, de présence et d'assiduité – Suivi à 45 jours post formation

Modalités pédagogiques : Ludique, sommatif et démonstratif

Les supports de formation seront adressés en dématérialisé aux stagiaires.

Lieu de formation : Lilian Lacorne – Mas de la Lie – 34480 MAGALAS

COACHING et FORMATIONS

Lilian LACORNE - Mas de la Lie 34480 Magalas

Tel : 06 70 26 22 51 - Site web : www.liliancoachfrance.fr - E-mail : lilian.coachfrance@gmail.com
El inscrite au CFE de Béziers sous le N°492 043 880 - Siret 492 043 880 00029 -N°APE 9609Z
assurée pour les activités décrites dans son contrat d'assurance n°RD01669088N
auprès de AIG EUROPE SA TOUR CBX - 1 Passerelle des Reflets, 92400 Courbevoie
TVA intracommunautaire n° FR8492043880

Format, Durée et date(s)

Format présentiel (si contrainte sanitaire = en distanciel)

Dates sur demande à convenir avec l'organisme de Formation

1 Jour de 9h00 à 12h30 et 14h00 à 17h30 - Soit 1 Jour = 1 x 7h = 7 heures

Investissement pédagogique :

Frais de formation : coût unitaire HT 35 €/h soit 245 € par 1 journée et par personne

soit ici un total de frais de formation pour 7h (soit 1 jours) de 245,00 € HT par personne

Frais d'Ingénierie pédagogique 300 € HT pour le stage en globalité = **offert**

Frais de vie des consultants (trajet, hébergement et repas) = **offert**

TVA (ou net de taxes en cas d'exonération de TVA – formulaire 3511) = 0 €

Frais annexes de formation = salle, café accueil + pause = 25 € par jour et par personne =

offert + déjeuner du midi = **à la charge du demandeur**

ICI FORFAITISE DE LA FACON SUIVANTE A TITRE EXCEPTIONNEL :

TOTAL GENERAL : 245,00 € € Nets de Taxes dont frais de déplacement : 0,00 € par participant

Dont contribution éventuelle des financeurs publics : 0 €

Chaque stagiaire assure et porte la charge financière et l'organisation de ses trajets, repas et hébergement.

Un acompte de 70,00 € devra être réglé par chèque ou virement à la signature de la convention pour la partie frais de formation. Soit un 1^{er} versement de 70,00 € et le solde de 175,00 € au plus tard le 1^{er} jour de la formation

A noter qu'aucune demande de subrogation ne sera acceptée ni aucune demande de délégation du gestion du dossier OPCO

Stage inter entreprises : Minimum 2 personnes / Maximum 8 personnes

Possibilité d'accompagnement à la demande de prise en charge potentielle par l'OPO du demandeur (cochez la case de l'accompagnement souhaité)

- Administratif de base lié au remplissage du dossier de demande : 50,00 Euros Nets de Taxes
- Administratif lié au remplissage du dossier de demande et à son dépôt auprès de l'OPCO puis à la demande éventuelle de remboursement : 100,00 Euros HT

Le présent document vaut devis, l'accord étant à formaliser via la signature de la convention de formation et de ses annexes notamment

COACHING et FORMATIONS

Lilian LACORNE - Mas de la Lie 34480 Magalas

Tel : 06 70 26 22 51 - Site web : www.liliancoachfrance.fr - E-mail : lilian.coachfrance@gmail.com

EI inscrite au CFE de Béziers sous le N°492 043 880 - Siret 492 043 880 00029 -N°APE 9609Z

assurée pour les activités décrites dans son contrat d'assurance n°RD01669088N

auprès de AIG EUROPE SA TOUR CBX - 1 Passerelle des Reflets, 92400 Courbevoie

TVA intracommunautaire n° FR8492043880

PROGRAMME




Matinée

- Définition de la notion de stress
- Identification des sources de stress : clients « difficiles », pics d'activité, la forte concurrence, les périodes commerciales « creuses », la frustration de ne pas voir certains démarchages commerciaux aboutir
- Les outils pour apprendre à gérer son stress : le SPEC, la théorie des cercles
- Se libérer de ses messages contraignants : les « drivers »



Après-Midi

- Savoir hiérarchiser et gagner en efficacité grâce à la to do list et à la matrice d'Eisenhower
- Mieux planifier avec la méthode PROMODORO
- Développer sa concentration
- Identifier les pertes de temps avec la loi de Pareto
- Développer l'art du rangement
- La méthode 2.20.2.2 au service d'apprendre à dire non et à déléguer
- Gérer des temps pour soi

 *Lilian Lacorne s'engage pour l'accessibilité au travers de l'accueil des personnes à mobilité réduite. Merci de nous contacter en amont si vous souhaitez davantage de renseignements sur ce sujet.*

COACHING et FORMATIONS