



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°76341448634) 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 : Kazespirit 30 Rue Anatole France 34120 Pézenas

(Possibilité d'autres lieux à convenir avec le demandeur)

COACHING et FORMATIONS

06 70 26 22 51 – lilian.coachfrance@gmail.com - www.liliancoachfrance.fr

SAS KAZESPIRIT – 30, Rue Anatole France - 34120 PEZENAS – Tél 06 85 18 68 59

Mail contact@kazespirit.com - Site www.kaze-spirit.com

TVA intracommunautaire n° FR35928733815

SAS Inscrite au RCS de Béziers sous le n° SIREN 928 733 815 – SIRET n° 928 733 815 00031 - APE 4791 B

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 42 €/h soit 294 € par 1 journée et par personne
soit ici un total de frais de formation pour 7h (soit 1 jours) de 294,00 € HT par personne

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

Frais de vie des consultants (trajet, hébergement et repas = néant) = **0,00 € si formation à**

Pézenas dans les locaux de l'OF (sur devis dans le cas contraire)

TVA (ou net de taxes en cas d'exonération de TVA – formulaire 3511) = **0,00 €***

Frais annexes de formation = salle, café accueil + 2 pauses + déjeuner du midi = 60 € par jour et par personne = **60,00 € HT**

ICI FORFAITISE DE LA FACON SUIVANTE A TITRE EXCEPTIONNEL :

TOTAL GENERAL : 354,00 € € 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 100,00 € 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 100,00 € et le solde de 254,00 € 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

06 70 26 22 51 – lilian.coachfrance@gmail.com - www.liliancoachfrance.fr

SAS KAZESPIRIT – 30, Rue Anatole France - 34120 PEZENAS – Tél 06 85 18 68 59

Mail contact@kazesprit.com - Site www.kaze-spirit.com

TVA intracommunautaire n° FR35928733815

SAS Inscrite au RCS de Béziers sous le n° SIREN 928 733 815 – SIRET n° 928 733 815 00031 - APE 4791 B

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

06 70 26 22 51 – lilian.coachfrance@gmail.com - www.liliancoachfrance.fr

SAS KAZESPIRIT – 30, Rue Anatole France - 34120 PEZENAS – Tél 06 85 18 68 59

Mail contact@kazesprit.com - Site www.kaze-spirit.com

TVA intracommunautaire n° FR35928733815

SAS Inscrite au RCS de Béziers sous le n° SIREN 928 733 815 – SIRET n° 928 733 815 00031 - APE 4791 B