

GESTION DU STRESS

Maîtriser le temps et le stress au travail et libérez le potentiel de votre équipe !

Dans le rythme effréné du monde professionnel, le **temps** et le **stress** sont deux facteurs étroitement liés qui influencent directement notre **efficacité** et notre **bien-être**. Une gestion adéquate de ces éléments est primordiale non seulement pour atteindre une **productivité maximale** mais aussi pour maintenir un **équilibre personnel et professionnel sain**.

Notre vision : transformer les défis en opportunités

NOS OBJECTIFS

- Explorer les **zones de confort et d'inconfort**
- **Optimiser la gestion du temps** par une organisation du travail alignée sur les priorités et objectifs
- **Favoriser une meilleure communication**
- S'adapter aux **changements**
- Trouver des solutions dans des **situations d'urgence**
- Mieux appréhender la gestion du stress en travaillant sur les émotions afin de mieux les comprendre et les maîtriser

MÉTHODOLOGIE

Notre approche intègre une variété de méthodes et outils conçus pour clarifier les priorités et maîtriser le stress :

- **Méthode SMART** pour une définition d'objectifs claire et atteignable.
- **Matrice EISENHOWER** pour une hiérarchisation efficace des tâches.
- **Développer son sentiment d'efficacité personnelle**

NOS OUTILS

- Escape Game
- Théâtre d'impro
- Sophrologie
- Mise en situation via la réalité virtuelle

Durée : 2 jours



- **Tarif à partir de** : 1 200 euros par jour pour des groupes de 6 à 12 participants.

Options de formation :

- **Option 1** : Retour d'expérience (RETEX) et mise en application : 800€ par jour

Tarif sur demande au delà de 12 personnes

Les plus



- **Gagner en confort et efficacité individuelle et enrichir son intelligence émotionnelle**
- **Apprendre à utiliser le stress comme un levier de performance plutôt qu'un obstacle**



Prestation accessible aux Personnes à mobilité réduite.

Engagez-vous dans le changement !



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Pour découvrir comment notre programme peut transformer votre entreprise, contactez-nous dès aujourd'hui.

Merci de prendre contact avec Franz RUBICHON :



contact@generation-5.org



06 79 12 03 98



www.fablab-g5-formation.fr/