#### **UPSKILL**

# UPSKILL Gestion du Stress et Productivité

## Aucune description

Niveau: Fondamentaux

*Prix*: à partir de 250 000,00 Ar HT

Durée : 2 jours | 12 heures

Place: 5 à 15 personnes

#### **Sessions**

### Objectifs de cette formation

- Comprendre les mécanismes du stress et son impact sur la productivité.
- Apprendre à identifier ses sources de stress au travail.
- Mettre en place des techniques efficaces pour mieux gérer le stress.
- Optimiser son organisation personnelle pour améliorer la performance au quotidien.
- Développer une approche positive face aux défis professionnels.

#### Programmes de cette formation

- - Titre du module 1 : Comprendre le stress
  - 1. Introduction aux notions de stress et productivité.
  - 2. Identifier les types de stress : aigu, chronique, eustress.
  - 3. Reconnaître les symptômes physiques et psychologiques du stress.
- - Titre du module 2 : Identifier ses sources de stress
  - 1. Analyse des facteurs internes et externes de stress.
  - 2. Les outils d'auto-évaluation pour diagnostiquer ses déclencheurs.
  - 3. Études de cas et partages d'expériences.
- - itre du module 3 : Techniques de gestion du stress
  - 1. Exercices pratiques : respiration, méditation et relaxation.
  - 2. Stratégies de gestion du temps et des priorités.
  - 3. Application des méthodes anti-stress dans les situations professionnelles.
- - Titre du module 4 : Organisation personnelle et productivité
  - 1. Création de plannings réalistes et personnalisés.
  - 2. Gestion des interruptions et des distractions.
  - 3. Établir un équilibre entre vie professionnelle et personnelle.
- - Titre du module 5 : Approche positive et résilience
  - 1. Développer une mentalité de croissance face aux défis.
  - 2. Techniques pour maintenir une motivation à long terme.
  - 3. Bilan et mise en place d'un plan d'action individuel.

