



Gestion de son temps de travail, gestion de la déconnexion

Objectifs :

- ✓ Ce dispositif est destiné à répondre à la situation d'urgence sanitaire que nous traversons et qui affecte toutes les entreprises et leurs collaborateurs confinés à leur domicile.

L'objectif est :

- ✓ Identifier ses sources de stress au bureau pour en limiter l'impact négatif
- ✓ Repérer sa zone d'influence et mobiliser son énergie efficacement
- ✓ Mettre les ressources en place :
 - ✓ Gestion du temps = repérer les voleurs des temps / Travailler en zones horaires différentes
 - ✓ Gestion du stress = exercice de sophro-relaxation
- ✓ Les pièges de la connexion permanente (cadre légal – Echelle de l'engagement - l'importance de la récupération)

Bilan : « je fixe mes nouvelles règles »

Option 1 en sus: Coaching individuel pour les managers en difficulté

RDV téléphonique 1 heure par Zoom avec un ou plusieurs coachs/psy en fonction de la demande

Ecoute et aide à la prise de distance par échange réflexif – entretien confidentiel

Coût unitaire : 280 euros HT/rdv

Coût forfaitaire par salarié par carnet de 10 tickets-coach : 2 520 euros HT

Prise de rdv par société avec Preventech Consulting et la direction des ressources humaines

Option 2 en sus: Gestion du stress pour les collaborateurs

Webinar « Gestion du stress » - 45 minutes

Par un coach certifié Sophrologue

Ouvert à 30 personnes

1 session par jour à heure fixe

800€ HT d'animation par session

Durée	Nombre de participants	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
2h	12 maximum	Salariés pratiquant le télétravail ou le travail à distance	Un coach, consultant QVT	Classe virtuelle	- Animation classe virtuelle 900€ HT/session