



## La gestion de son temps de travail et la gestion de la déconnexion

### Objectif

- 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 du workshop : « je fixe mes nouvelles règles »

### Programme

- Introduction
- Workshop/Ateliers

### Modalités pédagogiques

- Mix d'apports pédagogique et d'exercices participatifs + exercice de sophrologie relaxation

### Modalités d'évaluation des acquis

- Évaluation individuelle

## Preventech Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / [www.preventech.net](http://www.preventech.net)



### Durée

7h



### Quantité

10 max.



### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



### Personnel concerné

Managers et/ou collaborateurs



### Intervenants

Consultant Coach QVT & RPS



### Type

Intra-entreprise



### Prix

1 650€ HT pour un groupe de 10 personnes

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.



Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.