

GESTION DU STRESS ET GESTION DU TEMPS

📍 **MODALITÉ DE FORMATION**
Présentiel en centre de formation

🕒 **DURÉE**
2 jours

🚩 **LANGUE(S) DE FORMATION**
FR
DE

👤 **DISPONIBILITÉ**
12 places offertes

🎯 **PUBLIC CIBLE**

☰ **CONDITIONS DE PARTICIPATION**
Sans frais pour les entreprises cotisantes. Tarif sur demande pour les autres entreprises.

👤 **CONTACT ADMINISTRATIF**
Oliver Deckers
formations@cdc-digihw.lu

OBJECTIFS DU MODULE

- Apprendre à mieux gérer des situations de stress et réduire le stress
- Apprendre à réagir face aux émotions générées par le stress
- Reconnaître ses points forts et ses faiblesses dans son comportement au travail
- Reconnaître ses faiblesses dans les compétences d'organisation
- Apprendre à fixer et gérer ses priorités
- Reconnaître et éliminer les facteurs dérangeants et de longue haleine
- Accroître son efficacité au travail et améliorer sa qualité de vie
- Gagner plus de temps pour soi-même (Work-Life Balance)

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

1. Introduction
2. Le stress au travail
 - Evaluation des tâches au travail
 - Sources de stress
 - Facteurs de stress
3. Le mécanisme du stress
 - Stress positif et négatif
4. Les signes et symptômes du stress
5. Les 3 phases de l'épuisement
6. Réponse du stress sur la santé
7. Conséquences
8. Modèle cognitif et comportemental
 - Les pensées
 - Les émotions

MODALITÉ DE FORMATION

Présentiel en centre de formation

DURÉE

2 jours

LANGUE(S) DE FORMATION



DISPONIBILITÉ

12 places offertes

PUBLIC CIBLE

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Sans frais pour les entreprises cotisantes. Tarif sur demande pour les autres entreprises.

CONTACT ADMINISTRATIF

Oliver Deckers
formations@cdc-digihw.lu

> Les comportements

9. Techniques de coping

10. Ressources et plaisir

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

> Enseignements théoriques (cours magistral en classe ou atelier)

> Travaux de groupe, échanges entre pairs (exposé, discussion, ...)

CERTIFICATION

Document de validation : Attestation de participation

RESPONSABLE(S) DE LA FORMATION

Oliver Deckers (formations@cdc-digihw.lu)