3.10 GESTION DU STRESS, DU TEMPS ET DES PRIORITES

LES PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

LES OBJECTIFS

1. Analyser l’utilisation de son temps, sa relation au temps et son style d’organisation
2. Mettre à jour les conséquences néfastes d’un temps mal géré.
3. Appliquer les méthodes et les outils de gestion du temps.
4. Privilégier les tâches essentielles de sa fonction
5. Gérer les priorités et les imprévus
6. Repérer les causes du stress
7. Identifier les signes de stress sur les plans physique, psychique, émotionnel, cognitif et social
8. Évaluer son propre niveau de stress au travail, repérer les stress inhérents aux facteurs extérieurs et à sa personnalité
9. Apprendre à mieux gérer ses émotions
10. Appliquer des techniques de gestion du stress au quotidien pour mieux prévenir le stress professionnel et accroître sa résistance au stress

LE CONTENU

1ère séquence : Identifier ses principaux voleurs de temps
- Confrontation d’expériences.
- Les critères de fréquence et de gravité

2ème séquence : Découvrir les 7 lois principales qui régissent le temps
- Pareto, Douglas, Parkinson, Murphy, Illich, Carlson, L’écclésiaste.

3ème séquence : Rationaliser en utilisant des méthodes et de bons réflexes
- Hiérarchiser les priorités en termes d’urgence et d’importance et planifier le jour, le mois, l’année.
- Prendre du recul par rapport à l’événement et désencombrer.
• La résolution de problèmes.

4ème séquence : Gagner du temps dans ses activités

• La rationalisation des échanges d’informations : les e-mails, internet.
• Les réunions, les entretiens, les négociations.
• Le téléphone, le courrier, la documentation.
• Le classement.

5ème séquence : Utiliser efficacement ses outils

• Agenda, tiroirs empilables, bacs séparés courrier.
• Echéancier jour, parapheur, fiches, etc…
• Outils de gestion informatique

6ème séquence : Appréhender les mécanismes du stress

• Recueil des sources de stress identifiées par les stagiaires (repérer les éléments de stress liés à leur personnalité et ceux en rapport avec l’extérieur).
• Les phénomènes physiologiques liés au stress.
• Les différents facteurs de stress.
• Les stress positifs et négatifs.

7ème séquence : Reconnaitre les signes du stress chez les autres et chez soi

• Les différents types de personnes prédisposées au stress.
• L’identification des symptômes.
• Notre représentation du monde et nos croyances : leur influence sur notre stress.
• Les messages inconscients, source de stress.

8ème séquence : Gérer son stress

• La confiance en soi et l’affirmation de soi.
• L’épanouissement des relations à soi et aux autres.
• La gestion des émotions.
• Mieux vivre le présent, se distancer.
• Respecter son corps, s’initier à la relaxation, visualisation.
• Se centrer, se ressourcer.

9ème séquence : Distinguer les interactions entre le corps et le mental

• La stimulation d’une dynamique de changement.
• L’entraînement au lâcher-prise.

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

• Pédagogie collaborative
  o Partage de réflexions individuelles et/ou de groupe en équipe.
  o Analyse de situation

• Pédagogie participative
  o Mise en situation : exercices, cas d’école, cas réels.
- Diagnostic collectif – Exposés

- Pédagogie active et ludique
  - Jeu
  - Tests et autodiagnostics

- Présentation de concepts, d’outils, de techniques.
  - Apports théoriques de l’animateur.

- Accompagnement pédagogique
  - Élaboration d’un plan d’action individuel