

Agir plus efficacement en réduisant son niveau de stress

Objectifs

Découvrir le champ couvert par l'Action Sociale de PRO BTP

Pré-requis

Aucun

Programme

Privilégier la réflexion à la précipitation

- Entreprendre une action focalisée et guidée par l'intention
- Agir en accord avec sa propre vision, objectifs, aspirations
- Prendre de la distance face aux automatismes et trouver des stratégies pour les modifier.

Produire un travail de qualité avec des actions ciblées

- Identifier les actions prioritaires ayant un impact direct sur les résultats et agir en conséquent
- Identifier et réduire les activités ou les comportements chronophages pour soi et les autres.

Equilibrer son énergie dans le temps

- Maintenir son énergie dans le temps pour terminer ses journées avec satisfaction.
- Techniques pour gérer les tensions et le stress
- Prévenir l'épuisement professionnel : les 5 étapes du burnout

Planifier et gérer ses priorités

- Mettre de l'ordre dans ses priorités et les réajuster : la matrice des priorités
- Revisiter sa façon de s'accorder avec ses interlocuteurs et trouver de nouvelles pratiques

PROFIL

Tous collaborateurs pour qui agir mieux en moins de temps tout en réduisant son niveau de stress, est capital.

INFOS COMPLÉMENTAIRES

Organisme : MOVEMENT
Durée : 2 jours
Code stage : 1DEVEFF11