

Optimiser son temps pour atteindre ses objectifs

Description

Pour un manager, l'efficacité personnelle est aussi importante que les compétences managériales et organisationnelles. Ce stage vous montrera comment gérer le stress et le temps, animer une réunion, convaincre et agir avec pondération et efficacité avec son équipe.

Contenu du cours

Gérer les conflits Les réflexes de base en situation conflictuelle Une méthode générale de traitement des conflits Gérer efficacement les résistances au changement **Gérer le stress** Echapper aux pressions aussi bien physiques que psychologiques Les outils de la gestion du stress au quotidien La relaxation minute, déclencher une détente réflexe Travailler sans s'épuiser et récupérer rapidement de l'énergie Votre programme anti-stress **Gérer son temps** Les véritables causes des problèmes de gestion de temps La dimension personnelle de la gestion du temps Qu'est-ce qui est réellement important et urgent Les principes et les règles d'une bonne gestion du temps

Lab / Exercices

Mise en situation

- Prise de parole en public : intervention sur un sujet maîtrisé devant le groupe. Débriefing collectif
- Animation par anticipation de la prochaine réunion programmée ou à programmer avec ses collaborateurs. Débriefing collectif

Exercice

- Découvrir les "origines cachées des conflits" : identification de ses attitudes ou tendances comportementales naturelles pouvant générer des tensions ou des situations conflictuelles
- Autodiagnostic de ses messages contraignants et de leur impact sur la perception du stress

Documentation

- Support de cours numérique inclus

Profils des participants

- Nouveaux managers
- Managers confirmés

Connaissances Préalables

- Pas de prérequis

Objectifs

- Gérer son stress et son temps
- Convaincre lors d'une prise de parole
- Animer une réunion
- Gérer les conflits au sein de son équipe

Niveau

Fondamental

Prix de l'inscription en Présentiel (CHF)

1300

Prix de l'inscription en Virtuel (CHF)

1300

Durée (Nombre de Jours)

2

Reference

ORG-MGTP