

Gérer son temps et diminuer son stress

Parcours concourant au développement des compétences

Action de formation réalisée selon les articles L.6313-1 et 6313-2 du Code du travail

Pas de stress, il y a l'improvisation : renforcer vos compétences relationnelles au service d'une meilleure gestion de votre stress et de votre temps par des techniques issues du théâtre d'improvisation.

OBJECTIF PROFESSIONNEL VISÉ :

- * Adapter son comportement aux situations imprévues
- * Effectuer un tour d'horizon au sujet du stress et la gestion du temps dans les organisations de travail
- * Adapter sa posture au sein de son collectif de travail
- * Identification des outils au service de l'amélioration et de l'optimisation des relations interpersonnelles (écoute, assertivité, confiance en soi)
- * Muscler vos compétences relationnelles grâce à l'improvisation théâtrale
- * Ancrer et expérimenter de nouveaux comportements pour gagner du temps et de l'énergie

ACTION DE FORMATION EN PRÉSENTIEL :



Action réalisée
en présentiel et
en inter-entreprises



Durée
2 jours soit
14 heures



Date
Le 7 et le 8
novembre
2024



Lieu
VENETIS - 6 rue Henri Becquerel,
PIBS 56000 VANNES

DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION :

15 jours minimum à date de retour de la convention signée.

PUBLIC VISÉ :

Tout public

À L'ATTENTION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensation spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages sur cette formation. Aussi si vous rencontrez une quelconque difficulté nous vous remercions de contacter directement la référente Handicap de VENETIS au 06.70.10.44.74.

PRÉ REQUIS : Aucun prérequis

CONTENU DE LA FORMATION :

ADAPTER SON COMPORTEMENT AUX SITUATIONS IMPREVUES

- * Gagner en agilité dans son environnement de travail
- * Être plus efficace dans son organisation pour faire face aux situations imprévues

EFFECTUER UN TOUR D'HORIZON AU SUJET DU STRESS ET LA GESTION DU TEMPS DANS LES ORGANISATIONS DE TRAVAIL

- * Rappel des notions de stress et de gestion du temps
- * Echange sur les bonnes pratiques

ADAPTER SA POSTURE AU SEIN DE SON COLLECTIF DE TRAVAIL

- * Identifier ses talents pour mieux prendre sa juste place
- * Mise en pratique avec l'outil « Alphabet de l'impro » et l' « Etoile comportementale »

AMELIORER POUR OPTIMISER SES RELATIONS INTERPERSONNELLES (ECOUTE, ASSERTIVITE, CONFIANCE EN SOI)

- * Accepter la situation, exprimer son avis et agir sereinement
- * Gagner en confort émotionnel lors d'échanges compliqués
- * S'affirmer avec congruence pour développer une posture efficace et alignée

MUSCLER VOS COMPETENCES RELATIONNELLES GRACE A L'IMPROVISATION THEATRALE

- * Mise en pratique avec le training d'improvisation théâtrale et le « théâtre forum » (jeux situationnels)
- * Retours d'expériences

ANCRRER ET EXPERIMENTER DE NOUVEAUX COMPORTEMENTS POUR GAGNER DU TEMPS ET DE L'ENERGIE

- * S'orienter vers de nouvelles solutions efficaces
- * Déterminer un plan d'action pérenne pour réussir l'équation « plus de temps, moins de stress »

FORMATRICES :

Professionnels de l'improvisation théâtrale et du développement des compétences relationnelles et personnelles.

INDICATEURS DE RÉSULTATS :

Le taux de satisfaction de VENETIS sur ses formations réalisées au second semestre en 2023 était de 93%.

ASSOCIATION VENETIS – 6 Rue Henri Becquerel – CP 73 – P.I.B.S – 56038 VANNES CEDEX - Tél : 02.97.54.64.70
Siret 41067874200025 – www.venetis.fr – gle@venetis.fr - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53561017556 auprès du préfet de région de BRETAGNE. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. Certificat QUALIOPi N°262107

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES UTILISÉS :

- * Pédagogie réflexive, expositive et participative
- * Echanges de bonnes pratiques
- * Supports remis aux participants à l'issue de la formation
- * Outils : Alphabet de l'impro et étoile comportementale, training d'improvisation théâtrale et théâtre forum

SUIVI ET ÉVALUATION À L'ISSUE DE LA FORMATION :

- * Test de positionnement
- * Formulaire d'évaluation à chaud de la formation

SANCTION DE LA FORMATION :

Un certificat de réalisation est remis individuellement à chaque stagiaire et à son employeur.

DOCUMENTS CONTRACTUELS FOURNIS :

Toutes les actions de formation dispensées par VENETIS font l'objet d'une convention de formation signée des deux parties qui comporte les conditions de vente.

Tout document contractuel est accompagné du parcours de l'action de formation, de la convention détaillée et du règlement intérieur de la formation.

ENGAGEMENT QUALITÉ :

VENETIS satisfait aux exigences du Décret n°2019-564 du 6 juin 2019 relatif à la qualité des actions de la formation professionnelle et fournit son certificat QUALIOPi.

COÛT DE LA FORMATION ACTION :

Voir la convention de formation professionnelle continue.