

Action de Formation : « Gestion du temps et des émotions dans le contexte professionnel »

Objectifs de la formation - Compétences visées

L'objectif général de cette formation consiste à permettre aux professionnels de gérer leur temps et leurs émotions dans un contexte professionnel pour pouvoir se sentir plus sereins et remplir leurs missions le plus sereinement possible

- Savoir mobiliser des techniques de gestion de ses émotions pour gagner en sérénité
- Savoir identifier et exprimer ses ressentis et ses besoins pour se libérer des pièges du perfectionnisme et de la culpabilité
- Réduire sa charge mentale pour être plus efficace et gérer son temps et ses priorités

Support de contractualisation : Convention de formation professionnelle

Public et Pré-requis

Il n'y a pas de prérequis.

L'alliance de la Process Com et de l'Hypnose

Yvonne Pfanner - Hypnose Consulting YP, SAS au capital social de 2000€, SIRET 887.663.631 00018

« Numéro d'enregistrement d'activité **NDA 44670722167** – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

Siège social : 13c rue de Sélestat 67300 Schiltigheim - e-mail : yp@hypnose-consulting.fr, Tél : +33 6 67 51 34 39

Site web : <https://www.hypnose-consulting.fr/entreprises>

RC Professionnelle N° 000007673236804

Programme de la formation

-Accueil et cadre de la formation. Evocation des attendus et problématiques rencontrées par les participant.e.s

-Comprendre et gérer ses émotions pour décider de ses actions plutôt que d'être soumis à ses réactions.

- Le rôle des émotions. Leur impact sur les pensées, les prises de décision, la capacité d'adaptation, la concentration & les relations aux autres.
- Comment les reconnaître et leur donner un terrain d'expression ? Comment accueillir et gérer les émotions ?
- Quelle place pour les émotions au travail ? Comment verbaliser ses émotions ?
- Compréhension et identification de ses propres besoins
- Les croyances qui limitent notre potentiel : en prendre conscience pour les faire évoluer
- Méthodes et outils pour faire baisser la tension et gagner en sérénité. Prendre soin de soi
- Prévenir l'épuisement, la démotivation... et retrouver une harmonie intérieure
- Se libérer des pièges du perfectionnisme et de la culpabilité

-Gérer son temps et ses priorités.

- Comprendre le fonctionnement du cerveau pour développer la puissance de sa force mentale et organiser son temps
- Définir et gérer ses objectifs prioritaires
- Comment prioriser ?
- Les lois de la gestion du temps