

Formation - Gérer son temps pour retrouver de l'énergie

Apprendre à définir des priorités afin de se libérer du temps pour se ressourcer, préserver son énergie et sa santé au travail

Gestion du temps

RPS

CODE : 33062 | Mise à jour : 03/07/2023

Objectifs

- Identifier les signes et le processus de l'épuisement
- Distinguer les activités ressources des situations de stress
- Mettre en œuvre des actions adaptées à son quotidien
- Prioriser son temps en incluant des pauses pour se ressourcer

Contenu de la formation

1. Identifier les signes et le processus de l'épuisement
 - Prendre conscience de ses représentations sur la fatigue
 - Expliquer le processus de l'épuisement
2. Distinguer les activités ressources des situations de stress
 - Trouver des exemples de ressources et de situations de stress
 - Expérimenter une ressource : exercice de respiration
3. Mettre en œuvre des actions adaptées à son quotidien
 - Prendre conscience de ses représentations sur le temps
 - Définir son objectif pour retrouver de l'énergie
4. Prioriser son temps en incluant des pauses pour se ressourcer
 - Trouver des idées pour gagner du temps
 - Choisir ses actions personnalisées
 - Évaluation des acquis

Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés
- Quiz

FORMATION PRÉSENTIELLE

PUBLIC CIBLE

Cadres, entrepreneurs, professionnels de santé - Groupe de 12 personnes (maximum)

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

DURÉE

1 jour (7 heures)

SESSION INTRA

Demander un devis

GROUPE

Suivi, évaluation et sanction

Suivi et évaluation des résultats

- Formulaires d'évaluation de la formation
- Questions écrites ou orales (QCM, Quiz, ...)

Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

Taux de satisfaction des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

0% (avis)

Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

Non renseigné



Salomé DUPONT

Formatrice QVCT & RPS

Funenbulle

Gestion du temps, du stress, de son énergie, et travailler ensemble sereinement pour éviter de s'épuiser et préserver sa santé.



☎ 0673532369

✉ salome.dupont@fun-en-bulle.fr

Facebook : <https://www.facebook.com/Funenbullecoaching>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/salom%C3%A9-dupont/>

Instagram : https://www.instagram.com/salome__dupont/

Biographie

Issue d'un parcours scientifique en biologie, j'ai commencé à développer des compétences managériales et de gestion de projet pendant mon doctorat. Puis, j'ai évolué dans le monde de l'industrie pharmaceutique en tant que chef de projet et manager. Les comportements humains sont uniques et parfois imprévisibles. J'ai beaucoup appris en manageant une équipe et j'ai aimé faire ce métier.

Seulement, la pression liée aux enjeux économiques, à la satisfaction du client, aux publications d'articles est très présente dans le milieu de la pharmaceutique, avec des actions parfois éloignées de mes valeurs. Je me suis posé la question, quel est le sens dans tout ça ? Pourquoi vouloir soigner le cancer si c'est pour se rendre malade soi-même ?

La découverte des métiers de l'accompagnement et de la formation a été une évidence pour moi. Apprendre à gérer son temps, son énergie, son stress et à mieux travailler ensemble permet d'éviter de s'épuiser et de préserver sa santé.

Diplômes et formations

- Concevoir et mettre en œuvre une séquence de formation – CAFOC (2023-42h)
- Comprendre les comportements pathogènes en milieu professionnel – Institut Repère (2022-28h)
- Coach professionnelle certifiée Diplôme RNCP niveau 6 & ICF (ACTP) – Coaching Ways (2021-125h)
- Doctorat en contrat CIFRE Oncologie – EPHE/Axenis/IUH (2014 à 2017-3 ans)
- Formation management et communication Institut de Formation Doctorale de Sorbonne Université (2016 – 44h)



L'OUVRE-BOITES

Coopérative d'Activité et d'Emploi - Pôle formation
20, allée de la Maison Rouge 44000 Nantes



www.corymbe.coop

Téléphone : 02 28 21 65 10
Courriel : contact@corymbe.coop

Nos CGV : www.corymbe.coop/cgv/

Enregistré auprès du préfet de la Région Pays-de-la-Loire
N° de déclaration d'activité : 52 44 04429 44
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État