

Femmes d'artisans : Mieux gérer son stress et son temps

ENJEUX

Pour les conjointes d'artisans, optimiser son temps et gérer son stress face aux tâches multiples et aux sollicitations

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Utiliser avec pertinence les matrices d'Eisenhower et LIMITER pour gérer et organiser ses priorités
- Connaître les outils numériques qui font gagner du temps
- Maîtriser les attitudes pour communiquer un refus en maintenant une relation de qualité

PUBLIC

Responsables d'entreprises du bâtiment.
Gestionnaires d'entreprises du bâtiment.

PRE-REQUIS

Aucun

METHODES

Apports du formateur
Pédagogie active et positive
Échanges entre stagiaires
Analyse des temps de travail et des tâches sur les semaines passées à partir de l'agenda des stagiaires

ANIMATION

Formateur salarié Arfab Bretagne spécialisé dans le management, la relation client et la gestion du temps en artisanat du bâtiment

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Min : 6 / max : 12

PROGRAMME : 1 jour (7 heures) en présence du formateur

- **Gérer son stress face à la pression du temps**
 - Connaître les facteurs qui génèrent un stress excessif
 - Reconnaître les signaux du stress et réagir
 - Analyser l'utilisation de son temps et prendre du recul
- **Connaître les grands principes de la gestion du temps**
 - Connaître les facteurs externes et internes qui nous volent du temps
 - Saisir la différence entre l'efficacité et l'efficience.
 - Différencier les tâches urgentes et les tâches importantes.
 - Définir ses priorités et les gérer
 - Utiliser les règles applicables chaque jour pour optimiser son temps
 - Connaître les outils simples de planification et de priorisation
 - Connaître les outils numériques qui sauvent du temps
- **Maîtriser son temps sans heurter son interlocuteur**
 - Savoir dire non avec discernement et diplomatie
 - Accepter et gérer les imprévus
 - Gérer efficacement ses emails et ses appels téléphoniques

SUIVI

Déclaration individuelle d'assiduité signée par le stagiaire et attestation de formation. Fiche d'évaluation de la formation renseignée par chaque stagiaire.

Un support est remis aux stagiaires à l'issue de la formation contenant les points essentiels.

PROCHAINES SESSIONS :
A définir
Prix : 259€ NT