Formation courte

EFFICACITE PERSONNELLE PAR UNE BONNE GESTION DU TEMPS ET DU STRESS

Mise à jour le
27/04/2026

Type de formation
Formation courte

Durée de la formation
2 jours / 14 heures, ajustable selon positionnement

Coût pour l'apprenant
Nous consulter

Modalités et délai d'accès
Candidature en ligne
Entretien individuel
Nous consulter

Validation à l'issue
Certificat de réalisation

Lieux de formation
Pôle Formation UIMM, Charleville-Mézières (Ardennes) · Pôle Formation UIMM, Rosières-près-Troyes (Aube) · Pôle Formation UIMM, Reims (Marne) · Pôle Formation UIMM, Saint-Dizier (Haute-Marne)

Modalités de délivrance des examens

La formation en détail

Objectifs de la formation

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, appui sur des cas concrets
Travail en autonomie ou en groupe

Public & prérequis

Tout public
Première expérience dans le domaine du management d’équipe ou projet professionnel de management

Gestion du handicap

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap
Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap

Programme

Qu’est-ce que le stressApprécier votre état de stressRepérez et localisez ce qui est source de stressLe stress typique du responsable et/ou de toute personne ayant des responsabilitésLes différentes lois du temps Gérer les imprévus Organiser son activitéBâtir un plan d’action

Méthodes mobilisées

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, appui sur des cas concrets
Travail en autonomie ou en groupe

Modalités d'évaluation

Les connaissances et/ou les capacités professionnelles de l'apprenant sont évaluées en cours de formation par différents moyens : évaluations ponctuelles, mises en situation, études de cas