

**Durée et organisation :**

Durée : 2 journées (1j + 1j)  
soit au total 14h  
8h30-12h / 13h-16h30

**Modalités pédagogique :**

80% en méthode active  
(mises en situations orales,  
travaux en équipes)  
livret participant/e numérique  
base client. Un appui  
personnalisé peut être effectué  
aux pauses et en fin de journée.

**Modalités d'évaluation :**

Mises en situation  
présentielles  
évaluations à chaud sur les  
formateurs

**La cible :**

Groupe de 8 à 10  
collaborateurs

**Prérequis des participants:**

Aucun

**Tarifs :**

A partir de 1300 € HT /  
journée selon critères + frais

**Accessibilité aux  
personnes handicapées :**  
oui

**Modalités et délais d'accès :** L'accès à nos formations peut être initié, soit par l'employeur, soit à l'initiative du salarié avec l'accord de ce dernier, soit à l'initiative propre du salarié. Pour chaque demande de formation, notre service réalise dans la mesure du possible un entretien téléphonique afin d'établir une formation personnalisée qui prend en compte les attentes, les préférences et les contraintes du prospect. Une politique de prévention de la violence dans leur(s) établissement(s) peut être également proposée. Lors de cet entretien, les modalités de déroulement et de sanction de la formation, le ou les objectifs, les connaissances et les compétences acquises, les sources de financement, etc..., sont précisés. Une proposition commerciale (hors subrogation OPCO) est transmise, un programme adapté ainsi qu'une fiche client, qui permet de faciliter les échanges administratifs. A réception du devis signé l'organisation logistique, technique, pédagogique et financière est établie lors des divers échanges avec notre service formation et le commanditaire. **Le délai d'accès aux formations, tient compte de ces différentes formalités afin d'être accessible dans un temps minimum d'un mois avant le début de l'action.**

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP Toutes nos formations sont accessibles et adaptables aux personnes en situation de handicap et nous veillons au respect des conditions d'accueil. De plus, tous nos formateurs/intervenants y sont sensibilisés. **Contact :** Thierry RAVIGNEAUX [contact@hda-s.com](mailto:contact@hda-s.com) Tél : 06 64 14 63 50

**Objectifs :**

A l'issue du stage, les participants sont capables de :

- Savoir prendre du recul pour distinguer l'important de l'urgent
- Appliquer des méthodes et réflexes pour faire face aux pressions professionnelles
- Déterminer leurs priorités et planifier leurs activités en travail temporaire
- Optimiser leurs relations interpersonnelles (savoir s'affirmer et savoir dire non pour mieux s'organiser)
- Développer leur stratégie de gestion du stress
- Comprendre les mécanismes du stress

**Programme**

**Maîtriser des techniques d'organisation pour diminuer sa charge mentale**

- Définir ses missions clés en agence
- Savoir distinguer priorité, importance et urgence en agence d'emploi
- Mettre en place la matrice d'Eisenhower pour gérer ses priorités à moyen terme
- Utiliser un plan de journée pour identifier ses priorités quotidiennes
- Gérer les imprévus et tenir dans le temps ses engagements

**Prendre du recul face à la pression du quotidien**

- Identifier ses réflexes personnels face à la pression
- Identifier les motifs de ses pertes de temps
- Prendre conscience de sa propre relation au temps et son incidence sur son stress
- Les 10 lois inexorables du temps et les conséquences sur son stress
- Connaitre ses heures royales pour augmenter son efficacité

**Comprendre les mécanismes du stress**

- Comprendre ses comportements sous stress
- Analyser la relation pensée-émotion-comportement

**Optimiser ses relations interpersonnelles pour atténuer son stress**

- S'affirmer pour bien organiser son activité
- S'exprimer avec assertivité avec la méthode DESC
- Savoir dire non sans heurter
- Faire confiance à soi-même et aux autres
- Développer sa confiance en soi

**Contact :** Thierry RAVIGNEAUX / [contact@hda-s.com](mailto:contact@hda-s.com) Tél : 06 64 14 63 50

[www.hda-s.com](http://www.hda-s.com)