Comment allier performance et bien-être

> Maîtrisez votre stress et gérez sereinement votre activité

- **Formation continue**
- **Recrutement - RH**
- **Durée :** 7 heures
- **Modalité :** Présentiel
- **Tarif :** 210 €

Objectifs

- IDENTIFIER vos facteurs de stress, freins personnels et professionnels
- DÉVELOPPER des outils et techniques d'organisation, de priorisation et de gestion du temps
- EXPÉRIMENTER des méthodes pour favoriser un équilibre vie professionnelle/vie personnelle
- DÉFINIR un plan d'action personnalisé orienté bien-être et performance

Tout savoir sur l'accompagnement

Contenu

Identifier les freins et leviers de performance

- Freins personnels et croyances limitantes
- Différents profils de réaction au stress
- Les clés d'un équilibre de vie

Comprendre le stress et ses mécanismes

- Le processus physiologique et ses différentes phases
- Les signaux avant-coureurs
- La matrice d'Eisenhower

Gérer son organisation et son temps

- Les outils d'optimisation du temps
- Priorisation des tâches
- Techniques anti-procrastination

Apprendre à gérer ses émotions
- Expression des besoins et affirmation de soi
- Techniques de relaxation

Consolider une posture de dirigeant
- Adoption d'une posture de direction authentique et efficiente
- Développement de son assertivité

Formaliser son plan d'action personnalisé
- Leviers et axes de progression
- Définition des objectifs et des indicateurs de progrès
- Formalisation d'une feuille de route individuelle

Organisation et modalités

Pour qui :
Créateur ou repreneur d'entreprise, dirigeant d'entreprise, salarié, demandeur d'emploi, personne à titre individuel

Accès :
- Aucun prérequis
- Sous 48 heures avant le 1er jour de la formation sous réserve :
  - D'un entretien de positionnement
  - Des effectifs minimum et maximum pouvant être accueillis

Déroulement :
- Formation en présentiel
- Groupe de 12 personnes en moyenne
- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique

Accessibilité :
Formation adaptée et accessible aux besoins des personnes en situation de handicap : **condition d'accueil, accès et coordonnées du référent handicap.**

Modalités d'évaluation :
- Acquis : questionnaire réalisé en début et fin de formation
- Cas pratique tout au long de la formation

Tarifs et financement

- 210 € net de taxes
- Financement : Prise en charge possible

Contact & réservations

Vous souhaitez + d'informations ? Vous souhaitez vous inscrire en ligne ? Découvrez les prochaines sessions pour cette formation directement sur notre site web : **https://**

formation.cma-occitanie.fr/catalogue/comment-allier-performance-et-bien-etre-for-01249

Les informations de cette fiche proviennent du site **www.cma-occitanie.fr** et sont données à titre indicatif ; elles peuvent être actualisées sans préavis. La date de dernière mise à jour de cette fiche est le : 10/11/2026. Date d'impression de ce document : 22/11/2026.

Siret : 130 027 931 00455. Consulter nos conditions générales de vente sur notre site internet.

Téléphone : 3006