

Formation : Lâcher-prise et gestion du temps pour maîtriser son stress et ses priorités



Tout public



Aucun prérequis



Inter-entreprises présentiel

7 heures (1 journée)

440 € HT / personne



Dates

Jeudi 30 avril 2026

9h à 12h et 13h30 à 17h30

**ZA D'ALPESPACE 5 RUE GALILEE
73800 PORTE-DE-SAVOIE**



Pour renforcer l'ancrage des apprentissages, pensez à l'[accompagnement AA-01](#)



*Du lâcher-prise à la maîtrise de son énergie en environnement exigeant
« Faire des choix plutôt que gérer des urgences »*



Objectifs pédagogiques

- Approfondir les mécanismes du stress liés à la polyvalence et aux interruptions
- Distinguer surcharge réelle, pression perçue et auto-exigence
- Structurer son temps pour réduire la charge cognitive
- Expérimenter des outils concrets pour réguler son stress au quotidien



Compétences visées

- Identifier ses déclencheurs de stress dans les contextes multitâches
- Arbitrer entre contrôle, lâcher-prise et ajustement stratégique
- Gérer les interruptions sans perdre le fil de ses priorités
- Installer des routines simples pour préserver efficacité et sérénité



Programme

Accueil : Cartographie personnalisée des situations de tension

Stress, contrôle et illusion d'urgence

Différence entre abandon et ajustement stratégique

Exercice pratique : désamorcer une boucle mentale & Outils de régulation émotionnelle

Interruptions et pression quotidienne

Les mécanismes cognitifs de la dispersion

Gérer une sollicitation sans perdre sa priorité

Techniques concrètes pour :

- se repositionner face aux demandes
- cadrer une interruption
- sécuriser une tâche de fond

Mise en situation pratique (cas réels)

Structurer son temps pour réduire le stress

Urgent vs Important : arbitrage lucide

Planifier pour diminuer la charge mentale

Identifier ses « voleurs de temps » personnels

Créer son protocole personnel anti-dispersion



Les plus de l'intervention

Apport de processus pour sortir du « mode automatique »

Eclairage des processus d'enfermement sur la base des neurosciences et de la CNV

Réflexions individuelles et collectives, partage d'expérience

Expérimentation et apprentissage par le jeu

Engagement sur un plan d'action concret



Evaluation des acquis

En fin de formation sous forme de questionnaire



Selma Benhamou (cliquer sur le lien pour accéder au CV du formateur)

Renseignements et inscription :
contact@com-hom.com

Coordonnées des consultants :
www.com-hom.com

