

Learning Home

12 rue des Chauffours - Immeuble Ordinal - 508 F
95000 CERGY
Email : info.learninghome@gmail.com
Tel : +33757947040



Mieux gérer son stress et optimiser son organisation

Type d'action de formation : Action de formation

Objectif : Perfectionnement, élargissement des compétences

Titre visé : ATTESTATION DE PRÉSENCE

Version du document : 1 du 4 septembre 2025

Points forts de la formation :

Cette formation donne les clés pour comprendre les origines du stress et apprendre à le réguler. Elle propose également des méthodes d'organisation et de gestion du temps pour améliorer l'efficacité et l'équilibre personnel au travail.

Profils des stagiaires

- Salariés de tous secteurs souhaitant améliorer leur bien-être et leur organisation au travail.

Prérequis

- Aucun prérequis.

Modalité d'admission

Admission sans disposition particulière

Objectifs

Objectifs pédagogiques

- Reconnaître ses propres sources de stress.
- Utiliser des techniques pratiques de gestion du stress.
- Mettre en place une organisation du temps efficace.
- Prioriser ses tâches en fonction des urgences et objectifs.
- Définir un plan personnel pour mieux gérer son énergie.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Supports pédagogiques papier et/ou numériques.

Learning Home | 12 rue des Chauffours - Immeuble Ordinal - 508 F CERGY 95000 | Numéro SIRET : 91835843300012 |

Numéro de déclaration d'activité : 11 95 07734 95 (auprès du préfet de région de : Ile de France)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État. NAF : 7022Z -RCS : 918 358 433 R.C.Pontoise - Certificat QUALIOPi n°B05034 délivré le 13/09/2022 par ICPF au titre des catégories d'actions suivantes : Actions de formation - Bilans de compétences

Mail : contact@learninghome.fr - Tel: 07 56 86 67 67

- Salle équipée pour le présentiel.
- Exercices pratiques et cas concrets.

Durée, rythme et horaire

14.00 heures
En journée

Modalité de la formation

Présentiel

Tarif par apprenant (en euros)

420.00

Modalité d'entrée / sortie

A dates fixes

CONTENU DE LA FORMATION

- Module 1 – Comprendre et gérer le stress (7 h)
 - Définition et mécanismes du stress (2h)
 - Identifier ses déclencheurs personnels (1h)
 - Techniques de gestion : respiration, relaxation, recentrage (2h)
 - Exercices pratiques et retours d'expérience (2h)
- Module 2 – Optimiser son organisation et sa gestion du temps (7 h)
 - Principes de la gestion du temps (2h)
 - Outils pratiques : planification, check-lists, matrice d'Eisenhower (2h)
 - Gérer interruptions et imprévus (2h)
 - Plan d'action individuel et bilan (1h)

Modalités de suivi et d'appréciation des résultats

- Feuilles de présence signées.
- Exercices pratiques en cours de formation.
- Attestation de fin de formation.

Référence et qualification du formateur

Learninghome, c'est une équipe de professionnels à votre écoute. Avec pédagogie, chacun met ses compétences et ses connaissances à votre disposition pour vous proposer le meilleur encadrement possible.

Learning Home | 12 rue des Chauffours - Immeuble Ordinal - 508 F CERGY 95000 | Numéro SIRET : 91835843300012 |

Numéro de déclaration d'activité : 11 95 07734 95 (auprès du préfet de région de : Ile de France)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État. NAF : 7022Z -RCS : 918 358 433 R.C.Pontoise - Certificat QUALIOPI n°B05034 délivré le 13/09/2022 par ICPF au titre des catégories d'actions suivantes : Actions de formation - Bilans de compétences

Mail : contact@learninghome.fr- Tel: 07 56 86 67 67

Modalités de certification

Résultat attendu à l'issue de la formation

Identifier et réduire son stress au travail.

Organiser efficacement ses tâches et priorités.

Améliorer sa productivité tout en préservant son équilibre personnel.

Modalité d'obtention de la certification

Délivrance d'une attestation

Détails sur la certification

Éligibilité CPF

Cette formation n'est pas éligible au CPF.

Contacts

Administratif et Pédagogique : FATAH Hassina 01 87 66 90 69

Référent Handicap : Elsie FANTINO-HAMOND

Chiffres Clés

S'agissant d'une nouvelle formation, les indicateurs de performance - comme par exemple le taux d'obtention du certificat, le taux d'insertion, etc. - ne sont pas encore disponibles. Cette information sera mise à jour à l'issue de la première promotion.

Accessibilité et délais d'accès

Learning Home | 12 rue des Chauffours - Immeuble Ordinal - 508 F CERGY 95000 | Numéro SIRET : 91835843300012 |

Numéro de déclaration d'activité : 11 95 07734 95 (auprès du préfet de région de : Ile de France)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État. NAF : 7022Z -RCS : 918 358 433 R.C.Pontoise - Certificat QUALIOPI n°B05034 délivré le 13/09/2022 par ICPF au titre des catégories d'actions suivantes : Actions de formation - Bilans de compétences

Mail : contact@learninghome.fr- Tel: 07 56 86 67 67

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D. 5211-1 et suivants du code du travail), nous proposons des adaptations (durée, rythme, méthodes, supports pédagogiques, etc.) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation pourra mobiliser des compétences externes et les ressources ad-hoc pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

Délai d'accès : 2 semaines