



# PROGRAMME DE FORMATION DETAILLÉ

## RESSOURCES HUMAINES & MANGEMENT

Comment allier performance et bien-être  
**Durée** : 1 jour (réf. EPGSI)

**Prérequis à l'entrée en formation** : aucun



### Objectifs de la formation

- Identifier et définir les aspirations et les freins au développement de soi et de son entreprise
- Organiser la répartition du temps disponible
- Appréhender son comportement face au stress et gérer les situations génératrices de stress



### Programme de la formation

- Déterminer et analyser ses objectifs professionnels
- Définir les aspirations et les freins au développement
  - Vis-à-vis de ses objectifs personnels
  - Vis-à-vis des objectifs pour ses activités professionnelles
- Les méthodes de réalisation de plan d'action
  - Définition du plan d'action
  - La construction du plan d'action
  - Réalisation et suivi du plan d'action
- Améliorer son organisation
  - Organiser la répartition du temps disponible
  - Les outils de gestion et d'optimisation du temps
- Appréhender son comportement face au stress et gérer les situations génératrices de stress
- Les mécanismes du stress
- Le stress en entreprise
- Mieux gérer son stress personnel
- Comment le mesurer, quels sont les facteurs identifiants
- Les outils pour limiter le stress de ses équipes



### Modalités et délais d'accès

Positionnement pédagogique du stagiaire en amont de la formation. Signature du bulletin d'inscription & du contrat de formation professionnelle. La formation est suivie dans un délai d'un semestre maximum à compter de l'inscription.

#### Public visé

Artisan, conjoint collaborateur, créateur d'entreprise, salarié

#### Contact pédagogique :

Sébastien MATHIEU : 04 67 72 72 49  
s.mathieu@cma-herault.fr

#### Modalités pédagogiques :

Formation en présentiel et/ou à distance

#### Matériel

Salle de cours  
Tableau  
Vidéo projecteur  
PC

#### Profil du formateur

Animateur économique des métiers Niveau II ou formateur extérieur agréé par une procédure de marché public.

#### Modalités d'évaluation & débouchés

En fonction des compétences à évaluer, différentes modalités d'évaluation sont mobilisées : quiz, évaluation des productions réalisées par les stagiaires, étude de cas, jeux de rôle...

#### Validation :

A l'issue de la formation, une attestation de formation est délivrée en intégrant l'évaluation des acquis.

#### Accessibilité aux personnes handicapées :

Oui, Cf. livret d'accueil de la CMA34.

#### Tarifs :

- Créateurs d'entreprise : 210€ / jour
- Chefs d'entreprise : 210€ / jour
- Salariés : 210€ / jour

#### Inscription & informations :

Service formation CMA 34  
04 67 72 72 25  
n.benoit@cma-herault.fr