



# Gérer son temps et son stress au travail

Fovahm – perfectionnement 2025, en partenariat avec Acord Sàrl

---

Dates : Jeudi 5 juin 2025, de 9h à 17h

---

Animation : Georges-André Gessler

---

Public cible : Professionnel·les de l'accompagnement

---

## Thème

Le temps nous impacte dans nos vies professionnelles et privées. Cette phrase semble tellement évidente que nous agissons avec le meilleur bon sens possible et devons avec humilité constater que la réalité est souvent différente. Et lorsque cette réalité nous rattrape c'est que nous en avons fait « les frais » et que notre santé physique voire mentale est déjà perturbée. Et cela a des conséquences sur nous bien sûr et également sur notre entourage y compris les personnes accompagnées.

## Contenu

- La gestion du temps et des priorités
- L'organisation du travail et l'administratif
- L'optimisation de la journée et de la semaine de travail
- Le stress positif versus le stress négatif
- Le défi dans l'équilibre de son flow
- L'équilibre des ressources pour la prévention du burnout
- L'impact sur les personnes accompagnées

## Objectifs

- Identifier 3 voleurs de temps et fixer une action concrète évolutive pour chacun d'eux
- Organiser son temps et fixer les priorités de sa semaine type
- Différencier le stress positif du négatif et déterminer une stratégie personnelle avec un objectif journalier
- Positionner son flow pour anticiper et renforcer son mental.

## Modalités

- Apports théoriques
- Exercices pratiques
- Partages et expériences