



## DESCRIPTION DETAILLÉE

- pour tous | nous offrons également 7 formations CTF pour gestionnaires
- objectif de CFT visé : outiller les employés et faciliter la CTF dans l'action
- 4 modules de formation – vous choisissez les modules souhaités

**Objectif général :** développer ses habiletés et sa confiance à gérer les défis quotidiens de la CTF

## FORMAT ET DURÉE

par module de formation

- virtuel : 2 heures (sans pause)
- présentiel : ½ jour

## PERSONNE PAR GROUPE

idéalement : 1 à 12 personnes - nous sommes flexibles à ce sujet

### RÉUSSIR SA CONSOLIDATION TRAVAIL - FAMILLE Formations POUR TOUS

<b>Gérer son stress et son énergie dans toutes les facettes de sa vie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Démystifier ses sources quotidiennes de stress (professionnel et personnel)</li><li>• Identifier ses manifestations de stress et celles des autres</li><li>• S'approprier un outil de gestion de stress et d'énergie dans l'action</li></ul>
<b>Communiquer une demande de CFT</b> (discussion courageuse)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se familiariser avec les enjeux entourant une communication courageuse</li><li>• S'approprier un outil en 5 étapes pour préparer et aborder un sujet sensible</li><li>• Proposer des aménagements de CTF claires et recevables</li></ul>
<b>Gérer son temps et ses priorités</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• S'approprier les meilleures pratiques de gestion du temps et des priorités</li><li>• Maîtrise un outil pour analyser sa gestion de temps et accroître son efficacité personnelle</li><li>• Planifier son temps pour faciliter la CTF</li></ul>
<b>Garder le cap quand tout s'accélère</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Clarifier ses priorités et faire des choix (difficiles)</li><li>• Reconnaître ses signaux de stress et se gérer dans l'action</li><li>• Prendre conscience de la charge morale portée</li><li>• Formuler des demandes claires et des solutions aux impacts organisationnels</li></ul>

