



**Intervenante : Cindy TRIAIRE**

**Durée, date et horaires : 6 heures**

- 1- 16/10 de 9h à 11h00
- 2- 22/11 de 9h à 11h00
- 3- 11/12 de 9h à 11h00

**Modalités :**

- En distanciel, via la plateforme ZOOM
- Nombre de participants mini : 4

**Tarif Cycle - Adhérent : 150 €HT**  
(180 € TTC)

**Tarif Cycle - Non adhérent : 200 €**  
HT (240 € TTC)

Prise en charge FAF – OPCO possible.

Contact Cynthia : 0562167354  
[c.roulez@cgamp.asso.fr](mailto:c.roulez@cgamp.asso.fr)

**Public concerné :**

- Dirigeant d'entreprises adhérentes au CGA MP, leur associé, leur conjoint, leurs salariés
- Dirigeant d'entreprises non adhérentes au CGA MP, leurs salariés

**Prérequis :**

Aucun

**Inscription :**

- 30 jours max avant le début de la formation si prise en charge par votre FAF ou OPCO

**Contact :**

Sophie Douhet  
s.douhet@cgamp.asso.fr  
Tél. : 05 62 16 73 54  
Mob. : 06 12 25 12 78

**CENTRE DE GESTION**  
**AGRÉÉ MIDI-PYRÉNÉES**

13, avenue Jean Gonord  
31 500 Toulouse

[www.cgamp.asso.fr](http://www.cgamp.asso.fr)

N° identification CGA 1 01 310  
SIRET 309 172 997 00046

Association déclarée loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901

SAVOIR-ETRE - PROGRAMME DE FORMATION

## CYCLE « BIEN-ETRE DU DURIGEANT »

### 1/ Les astuces pour un emploi du temps optimisé

Permettre au chef d'entreprise de reprendre le contrôle de ses journées, de clarifier ses objectifs, de mieux appréhender la notion de priorités, d'identifier ses marges de manœuvres en vue d'augmenter son efficacité et de gagner en sérénité.

#### Programme de la session

#### Les règles de la planification :

Priorisation, analyse, marges de manœuvres, lutte contre la procrastination

#### Les outils incontournables :

La grille d'Eisenhower, l'approche du 70/30, les leviers de priorité, la technique Pomodoro...

### 2/ Optimiser sa capacité de concentration

Permettre au chef d'entreprise de comprendre comment mieux raisonner lorsque l'on doit trouver des réponses à nos problématiques du quotidien. Permettre d'appréhender les mécanismes du cerveau pour parvenir à mieux se concentrer et ainsi mieux composer avec la fatigue.

#### Programme de la session

1. Pensées concentrées Vs Pensées Diffuses : introduction
2. L'alternance concentré / diffus : une nécessité absolue
3. Les activités permettant de lâcher prise
4. Les règles d'or pour améliorer sa concentration

### 3/ La gestion des émotions via la courbe du changement

Permettre au chef d'entreprise d'appréhender les étapes de la courbe du changement en vue d'accepter une situation éprouvante, inattendue ou contrariante et d'aller de l'avant.

#### Programme de la session

1. Présentation & rôle des émotions
2. Présentation des 5 grandes phases de la courbe du changement / courbe du deuil
3. Sensibilisation à l'impact des émotions négatives
4. Astuces pour prise de recul avisée

### Moyens pédagogiques

Approche expérientielle. Interactive avec une alternance d'apports théoriques et pratiques.

Techniques et outils : Mises en situation, atelier de facilitation validant les acquis, séances de réflexion sur les projets avec échanges collaboratifs

### Évaluation

L'évaluation est réalisée tout au long de la formation à travers des cas pratiques personnalisés. Le stagiaire évalue sa progression à l'issue de la formation, confirmée par l'intervenant.

### Suivi

Feuilles d'émergence – Attestation de fin de formation individuelle  
Questionnaire stagiaire

### Accessibilité

Vous êtes en situation particulière ? Contactez le service formation pour ré : pondre aux besoins spécifiques lié à votre handicap.