

# Doper son efficacité au quotidien



Construit avec des experts en efficacité professionnelle, ce parcours est fait pour tous ceux qui souhaitent maîtriser leur stress et gérer efficacement leurs tâches quotidiennes !

**Au travers des 7 étapes de cette formation, vous découvrirez des solutions éprouvées pour doper votre efficacité au quotidien !**

## Compétences développées

### Sens de l'organisation

Capacité à planifier, prioriser, anticiper des actions en tenant compte des moyens, des ressources, des objectifs et du calendrier pour les réaliser.

### Gestion du stress

Capacité à garder le contrôle de soi pour agir efficacement face à des situations irritantes, imprévues ou stressantes.

## Organisation

### Moyens pédagogiques et techniques

La formation se déroule dans la plateforme de formation Eurécia. Le contenu pédagogique est organisé en pas-à-pas. Les différentes étapes sont composées de fiches, vidéos, quiz. Entre ces étapes théoriques, un formateur Eurécia, professionnel de l'efficacité quotidienne au travail, intervient en direct.

### Dispositif d'évaluation de la formation

- Échanges interactifs autour d'un cas concret
- Quiz
- Certificat

## En bref



### Durée : 13h30

6h en digital learning +  
7h30 en classe avec formateur



100% distanciel



Tarif : 950 € HT / apprenant  
Financement par OPCO



collaborateurs • managers • RH  
ne nécessite aucun prérequis

## Prochaines sessions

Une nouvelle session par mois  
Contactez-nous pour connaître les dates

## Objectifs pédagogiques

- Travailler de manière productive et concentrée
- Organiser son temps
- Gérer ses mails
- Être percutant lors de présentations orales

## Contenu / progression pédagogique

### Au programme

- Gérer son stress
- Mieux gérer ses tâches
- Maîtriser son temps
- Parvenir à son niveau d'énergie maximum
- Communiquer efficacement par mail
- Réussir ses prises de parole en public
- Prendre en main son développement

**Besoin de renseignements complémentaires ? D'un devis ?**

Contactez-nous via le formulaire de contact :

[Je contacte Eurécia](#)