

# La clé de la sérénité: une bonne gestion du temps!



PATRICK MARTIN - A

**Consultant et coach en entreprise**, Marcel Lucien Goldschmid livre un grand nombre d'astuces permettant de tenir le stress à distance.

**Inévitable et même très utile, le stress n'est pourtant bon qu'à petites doses. En septembre, un cours d'un jour montre comment le maîtriser.**

**D**ans sa version positive, le stress permet de mobiliser ses ressources et de faire face tous sens aiguisés aux défis de la vie. A hautes doses, il est source de maladies nerveuses, insomnies, maux de tête et de ventre. Pour l'entreprise qui subit de plein fouet absentéisme et baisse de productivité d'un individu mené à

l'épuisement, les conséquences sont sérieuses. «En agissant sur notre mode de vie, notre gestion du temps et nos priorités, ainsi que sur notre environnement privé et professionnel, on peut le maîtriser», explique le Dr Marcel Lucien Goldschmid, professeur, consultant et coach en entreprise dont la dixième édition du cours «La psychologie du management» a débuté en mai dernier (*lire encadré*).

## Esprit sain, corps sain

Ses «trucs» en matière de gestion du stress sont pétris de bon sens. Ainsi, pour en éloigner le spectre et garder son calme, il recommande de prendre soin de soi. Et donc de «s'agiter» (rien de tel que l'exercice physique pour se débarrasser des tensions!), s'aérer, manger sainement, dormir en suffisance et s'aménager, chaque jour, un moment pour soi. Pour lire, se promener, faire ce que l'on aime, car un corps sain et un cerveau frais produisent mieux, sont plus résis-

tants et tiennent plus facilement le stress à distance. La clé de la sérénité tient également en une bonne gestion du temps. Marcel L. Goldschmid appelle ainsi à résister autant que faire se peut aux urgences (souvent définies par les autres) et à respecter ses priorités (besoins personnels) sans chercher à se justifier outre mesure. Au nombre des astuces qu'il livre dans son cours, il cite aussi celle-ci: «Faites toujours le plus difficile, le moins plaisant au début de votre journée et sans traîner, c'est là que vous êtes le plus frais. Vous serez plus détendu pour boire votre café après avec vos collègues», explique-t-il, paisiblement convaincu.

PATRICIA RODIO

## » Détails pratiques

La série de cours comprend plusieurs modules: en juin, «Devenir coach» le 10 et «Motiver et mobiliser ses collaborateurs» le 24; en août, «Gérer les crises et les situations difficiles» le 26; en septembre, «Mieux gérer son temps et maîtriser son stress» le 2, «Accroître son intelligence émotionnelle» le 9, «Optimiser le travail d'équipe» le 16 et «Encadrer et former les collaborateurs» le 30; en octobre, «Recruter, développer et garder les meilleurs collaborateurs» le 7. Chaque module d'un jour a lieu au Musée olympique de Lausanne de 9 h à 17 h, peut être pris séparément et coûte 585 francs. Renseignements, programme et inscriptions sur le site [www.management-training-coaching.ch](http://www.management-training-coaching.ch)

P. R.

» Aussi: [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch), campagne du Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO), Fédération suisse des psychologues (FSP), SUVA et Société suisse de médecine du travail (SSMT).