
Programme de Formation

TEMPS : Gagner du Temps ! - 1 Jour

Organisation

Durée : 8 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience de ses missions et objectifs clés
- « Gérer » son temps, efficacité et efficience
- Comprendre ses priorités et les gérer à tout moment
- Gérer ses entrants de manière efficace, notamment ses emails
- Augmenter son niveau de concentration et de confort
- Gérer l'impact des autres sur son temps et apprendre à communiquer autour de la gestion d'activité de manière assertive



Description

Jour 1

- Présentation imagée ; expression et analyse des principaux besoins des participants
- Et notre cerveau dans tout cela ! Mettre en place une gestion saine et durable pour notre santé mentale
- Reprendre le contrôle de nos activités et augmenter notre efficacité : méthode et exemples
- S'organiser et réussir – principes et méthode
- Espace de travail et organisation
- Gérer ses entrants
- Gérer les interruptions
- Prendre conscience de sa communication autour de nos activités
- Planification d'une semaine (exercice récapitulatif)
- Plan d'actions de changement : ce que j'ai compris et qui change la donne, ce que je vais mettre en place dès demain

Nos formateurs tiennent à votre disposition une bonne trentaine de séquences, d'outils et de trucs & astuces qui seront choisis lors de chaque module en fonction des échanges et des attentes des participants



Prérequis

Aucun prérequis



**Modalités pédagogiques**

Apprentissage ludo-pédagogique

Jeux de rôles et feedback croisés

Jeux cadres de Thiagi, légos, Taboo, ...

Partage d'expériences

Posture OK+ OK+

Stimulation hémisphères droit et gauche

70% de votre apprentissage passent par l'expérience et l'action => vivez nos outils en salle ET avec vos équipes.

20 % de votre apprentissage sont issus des échanges avec vos pairs que nos formateurs stimulent.

10% de votre apprentissage sont acquis en formation, nous vous donnons les outils pour le parfaire chaque jour.

**Moyens et supports pédagogiques**

- Fiches digitales "syllabus" pour chaque outil
- Fiches exercices ou préparation jeux de rôle

**Modalités d'évaluation et de suivi**

Pas de modalité spécifique de certification / évaluation