

Formation : GÉRER SON TEMPS ET AGIR AVEC SÉRÉNITÉ

Objectifs de la formation :

- Évaluer la gestion actuelle de son temps
- Repérer les voleurs de temps
- Distinguer l'urgent de l'important dans ses activités
- Apprendre à dire non et proposer d'autres alternatives
- Mettre en place une stratégie de gestion de ses priorités



Compétences :

- Analyser la gestion de mon temps et les dysfonctionnements
- Identifier la valeur-ajoutée de mes missions
- Organiser mon planning en fonction des priorités et urgences
- Savoir dire non et proposer d'autres alternatives
- Mesurer l'impact de la délégation pour gagner en sérénité



Public visé : Cette formation s'adresse à tout public.



Évaluation : Attestation de formation à l'issue d'un quizz de connaissances



Durée : 2 jours de formation soit 14H

Dates : À définir avec l'organisme



Tarif : 1250€ HT / personne – Tarif INTRA : à définir selon le groupe



Intervenant : Formateur spécialisé en efficacité professionnel, choisi pour son expertise et ses qualités pédagogiques.

Modalités pédagogiques : Exercices et mises en situation à chaque étape, quizz, séance de relation et respiration

PROGRAMME DE LA FORMATION

INTRODUCTION : découverte originale des participants et du contenu

Jour 1 : Évaluer la gestion actuelle de son temps

- Repérer les voleurs de temps
- Distinguer l'urgent de l'important dans ses activités
- Mettre en place une stratégie de gestion de ses priorités
- Comprendre les conséquences de la procrastination
- S'engager dans une dynamique de changement

Exercices : auto-évaluation, listing de ses voleurs de temps, de ses priorités

Jour 2 : Rester serein malgré les pressions

- Réduire les sources de stress individuelles et collectives
- Lâcher-prise et identifier des solutions alternatives
- Contrôler son chrono-stress en cas de pic d'activité

Exercices : utilisation d'outils, de matrices,

Exercice : écologie personnelle

- Atelier de pratique de préparation mentale, de bien-être animée par une sophrologue /coach.

CONCLUSION :

- Résumé des acquis de la formation en créant une carte mentale collective
- Quizz individuel des acquis
- Questionnaire de satisfaction chaud