

Gérer son temps et ses priorités pour durer efficacement

Référence : RH-CB-C-01 | **Zone géographique :** Nouvelle Aquitaine

Présentation de la formation

LE CONTEXTE

Le parcours « **Devenir acteur de sa vie professionnelle** » s'articule autour de 3 modules qui peuvent être suivis de manière indépendante :

- Gérer son temps et ses priorités pour durer efficacement
- Prévenir le burn out professionnel en adaptant les pratiques anti-stress
- S'affirmer positivement et avec assurance dans un contexte professionnel

En amont du parcours, un entretien sera réalisé avec le participant pour déterminer la chronologie des différents modules.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public cible :

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant trouver des repères et pratiques pour vivre une vie professionnelle équilibrée et productive.

Prérequis :

Sans pré-requis

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- S'organiser pour gagner en efficacité
- Équilibrer sa vie professionnelle et sa vie personnelle
- Aménager son emploi du temps et son organisation
- Définir ses objectifs prioritaires
- Repérer son biorythme naturel

Programme complet

Jour 1

Identifier son profil dans la gestion du temps

- Identifier les pièges et mythes de la gestion du temps
- Distinguer procrastination vs patience stratégique
- Définir son profil d'entrepreneur idéal : auto diagnostic

Savoir s'organiser : Pour qui? Pour quoi?

- Identifier les voleurs de temps
- Découvrir l'attention et la concentration
- Apprendre à dire non au bon moment et à la bonne personne
- Intégrer les bonnes pratiques de la délégation

Définir les clés de l'anticipation : perdre du temps pour en gagner

- Distinguer les niveaux d'importance et les niveaux d'urgence
- Construire sa boîte à outils personnelle

Jour 2

Respecter son biorythme et son environnement

- Trouver son moment clé : le temps et moi
- Identifier les 4 R d'une énergie efficace : Repos / Rythme / Respiration / Regard
- Repérer les signes du burn out des indépendants
- La cohérence cardiaque

Construire sa feuille de route personnalisée

- Repérer les axes principaux de la planification visuelle
- Définir ses objectifs
- Vérifier la faisabilité de sa gestion du temps professionnelle par rapport à sa vie personnelle
- Choisir ses outils privilégiés
- Planifier son organisation sur 6 mois - un an

MODALITÉS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active et participative, basée sur l'échange de pratiques

A chaque thématique abordée, des exercices seront proposés à l'apprenant tels que des activités en sous-groupe ou en individuel, l'étude de cas concrets, de situations de terrain rencontrées par l'apprenant.

Support de formation remis aux stagiaires, mind map, récapitulatif des outils de gestion du temps

TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

MODALITÉ D'ÉVALUATION

Évaluation de la satisfaction :

- Les attentes des participants seront identifiées en début de formation par un tour de table.
- Un bilan de la journée de formation sera effectué à chaud et à l'oral, à la fin de l'intervention, auprès des participants.
- Un questionnaire de satisfaction sera à remplir par chaque participant à la fin de la formation.

Évaluation des Capacités développées / connaissances acquises en lien avec cette formation(s) :

- Un état des connaissances des participants sera réalisé en début de séance.
- Une évaluation sera intégrée en continu tout au long de la journée, par la réalisation d'exercices, la sollicitation des apprenants et l'observation de leur travail.
- Une évaluation finale sera effectuée à l'issue de la journée de formation à l'aide d'exercices/cas pratiques. La correction sera réalisée en séance.

Conditions d'accueil

FORMATION DANS NOS LOCAUX

- Durée Totale : **2 jour(s) / 14 heures**
- Durée présentiel : **2 jour(s) / 14 heure(s)**
- Durée distanciel : **jour(s) / heure(s)**
- Délai d'accès : **30 jours**
- Prix : **800€** net de taxe
Tarif minimum

FORMATION MISE EN PLACE POUR UNE ENTREPRISE/ORGANISATION

- Durée Totale : **2 jour(s) / 14 heures**
- Durée présentiel : **2 jour(s) / 14 heure(s)**
- Durée distanciel : **jour(s) / heure(s)**
- Délai d'accès : **30 jours**
- Prix : **2200€** net de taxe
Tarif minimum

L'équipe pédagogique



CAROLINE BASSANT

latelierdumoi@gmail.com
0663026396