
Programme de Formation

Formation Savoir gérer son temps et ses priorités

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique



Public visé

Cette formation vise à accompagner un large public, le contenu étant adapté en fonction de la typologie des participants et de leurs parcours.



Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Comprendre et assumer ses propres besoins et pièges
- Définir les critères adéquats de priorisation de ses activités
- Mettre en place une organisation personnelle pertinente pour le bon déroulement de ses activités au quotidien et respectueuse de soi



Description

Jour 1 :

- Autodiagnostic de son rapport au temps via les drivers
- Distinguer urgent et important
- Comprendre la mécanique du stress et de ses pièges
- Identifier et clarifier ses missions prioritaires et les résultats attendus
- Identification de sa zone de progrès

Jour 2 :

- Utiliser le questionnement et l'écoute active pour anticiper les difficultés, sources de perte de temps
- Développer son assertivité pour collaborer efficacement, tout en se respectant soi-même
- Identification des bonnes pratiques à mettre en œuvre pour gérer individuellement son temps et ses priorités



Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.





Modalités pédagogiques

Les méthodes pédagogiques préconisées

- Apports théoriques. Le formateur transmet une base de connaissance
- Ateliers collaboratifs et partage d'expériences. Le savoir collectif complète la transmission de savoirs par le formateur.
- Apprentissage expérientiel. Les expérimentations pratiques facilitent l'ancrage des acquis cognitifs, et les mises en situation ludiques facilitent l'entrée dans le changement.

Les outils pédagogiques mobilisés

- L'Approche NeuroCognitive, pour favoriser une meilleure connaissance du fonctionnement de notre cerveau et des comportements qui en découlent
- La Process Communication, pour favoriser une meilleure connaissance des modes de communication verbal et non-verbal
- L'Analyse Transactionnelle, pour favoriser une meilleure connaissance des rapports sociaux en milieu professionnel
- La facilitation, pour faire émerger des idées nouvelles en intelligence collective.
- Les outils du théâtre d'improvisation, pour favoriser une animation dynamique, participative et motivante pour les bénéficiaires de la formation



Moyens et supports pédagogiques

Présentations et supports visuels : Utilisation de diapositives PowerPoint, de fichiers PDF ou d'autres supports visuels pour présenter les concepts clés, les méthodologies et les bonnes pratiques

Démos et exemples concrets : Réalisation de démonstrations, d'exemples concrets peuvent également être utilisés pour illustrer les différents concepts. Des exercices pratiques sont également régulièrement réalisés.



Modalités d'évaluation et de suivi

Les apprenants ainsi que le formateur signeront une **feuille d'émargement** à chaque demi-journée de formation.

Avant la formation, un **questionnaire de positionnement** sera envoyé aux apprenants. Ce questionnaire permettra au formateur de préparer cette session en adaptant son approche au groupe.

Tout au long de la formation, les stagiaires seront **évalués en continu** grâce aux **exercices pratiques**.

Pour clôturer la formation, une **évaluation finale** sera réalisée à travers une mise en pratique professionnelle.

À l'issue de la formation, un **questionnaire de satisfaction** et une **attestation de réussite** sera délivrée aux apprenants, attestant de leur engagement et des compétences acquises tout au long de cette formation.