

Formation savoir gérer son temps et ses priorités 2 jours (14h)

La gestion du temps est un des premiers facteurs de performance. Elle permet autant d'améliorer la productivité - individuelle et collective - que d'optimiser la qualité de vie au travail. Cette formation est destinée à toute personne désireuse d'améliorer durablement sa gestion du temps

Durée : 2 Jours (14 heures)

Modalités : présentiel ou distanciel

Lieu : sur site

Objectifs de la formation

A l'issue de la formation le stagiaire sera 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

Public

Tout public (le contenu sera adapté en fonction de la typologie des participants et de leurs parcours)

Prérequis

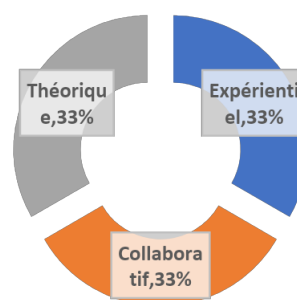
Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.

Moyens pédagogiques et techniques

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

Répartition



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

Formateur(s) / Formatrice(s)

Mathieu Grivet

Programme de la formation

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 / 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

Moyens de suivi et d'évaluation

Une feuille d'émargement est à par tous les stagiaires et par le formateur. Avant la formation, un questionnaire de positionnement est transmis aux stagiaires. Il permet d'évaluer le niveau du stagiaire par rapport à ses prérequis afin de lui proposer un parcours de formation adapté. Pendant la formation, les stagiaires seront évalués en contrôle continu sur des exercices pratiques. En fin de formation, une mise en pratique en situation professionnelle permettra une évaluation finale. Une attestation de réalisation sera remise aux stagiaires.

Modalités d'inscription

Les demandes d'inscription se font par mail à l'adresse suivante : formation@omneo-solutions.com ou par téléphone au 03 66 72 86 17. Les inscriptions se font en fonction des places disponibles. Le délai de rétractation est de 10 jours avant le début de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap. Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi.

MV1 - 24/08/2021

www.omneo-solutions.com

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 31 59 07 814 59 auprès du préfet des Haut-de-France.
Euratechnologies - 165 Avenue de Bretagne - 59000 LILLE - Tél. : +33(0)3 66 72 86 17
S.A.S Value Learning Competence - OMNEO, au capital de 50 000€ - 537 992 414 00053 RCS LILLE

Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Contact

Pour toute question, merci de contacter votre référente formation :

- Par e-mail : soukaina@omneo-solutions.com
- Par téléphone : **03 66 72 86 17**