



La machine à gagner du temps



Débutant /
Intermédiaire



Prérequis :
Maîtrise de la
langue française



Salariés et
chefs d'entreprise



6 max.



10h30



Disponible sous
4 semaines



En présentiel



LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation les participants sont en mesure de :

- Lutter contre les facteurs de perte de temps dans leur quotidien
- Définir leurs priorités pour être pertinent
- Organiser leur travail pour gagner en efficacité
- Identifier les actions à mettre en œuvre pour se sentir plus serein
- Inscrire leur système de gestion du temps dans la durée

L'ensemble des acquis de la formation fait l'objet d'une évaluation sous forme de :

- Jeux basés sur les connaissances acquises
- Exercices d'application
- Auto-évaluation avant / après



LES BÉNÉFICES

Les participants disposent de méthodes et outils concrets et efficaces pour construire leur propre système de gestion du temps.

Il sont en mesure de gagner en efficacité, alléger leur charge mentale liée au temps et de gérer leurs priorités. Il maîtrisent mieux leurs activités.



LES LIVRABLES

- Questionnaire préalable pour une bonne adaptation de la formation
- Convocation et programme de la formation
- Feuilles d'émargement par demi-journée
- Enquête de satisfaction à chaud puis à froid
- Bilan des séances de formation
- Certificat de réalisation en fin de formation



LE PROGRAMME

Ce programme est personnalisable en fonction de vos besoins

Jour 1 : Choisir ses méthodes et outils

Prise de conscience

- Auto-évaluation sur la gestion du temps
- Prises de conscience au travers d'un jeu et par des activités courtes et échanges autour du temps

Le plan de la machine à gagner du temps

- Navigation dans les conseils mentionnés sur le plan de la machine à gagner du temps
- Activités pratiques ou ludique pour favoriser leur compréhension et la mise en application

Hors temps de formation

- Chaque semaine, les participants sont invités à réaliser un exercice qui les aidera à mettre en place leur propre organisation
- Le premier exercice consiste à établir un plan d'actions

Retour d'expérience - 4 à 6 semaines plus tard

- Les participants sont invités à revenir sur leur plan d'action et leurs exercices
- Bilan des difficultés rencontrées et des axes d'amélioration
- Jeux de connaissance du plan de la machine à gagner du temps
- Nouvelle auto-évaluation et mise à jour du plan d'actions

Animation

Développer des émotions positives en formation favorise l'attention, la compréhension et la mémorisation. Cette formation est résolument ludique et pratique avec des conseils et des outils éprouvés faciles à mettre en œuvre.

L'animatrice a fait de cette thématique sa spécialité à force de recherche et expérimentation depuis plus de 10 ans

EXTRAIT DE RÉFÉRENCES FORMATION

