



Gestion du temps et des plannings

NOUVEAUTÉ

PUBLIC VISE



Toute personne appelée à devoir maîtriser le temps qui fuit.

PREREQUIS



Pas de pré-requis pour cette formation.

MODALITES



La formation se déroule sur 14 heures, soit 2 jours de formation



Groupes de 6 à 8 stagiaires

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT



Formation active alternant des apports pédagogiques, des exercices pratiques d'applications (ludiques et visuels), des autodiagnostic et des échanges avec le groupe. Auto-interpellation.



Travaux d'identification sur le temps qui nous échappe. Jeux de rôle. Visualisation mentale.

FORMATEUR



Christophe
ROSANVALLON

TARIFS



Intra : nous contacter



Inter :
150€/stagiaire/jour, soit
300€

REPAS OFFERT

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ☉ Maîtriser les lois temporelles.
- ☉ De se recentrer sur ses priorités.
- ☉ D'évaluer ce qui est « important » ou « urgent ».
- ☉ De mieux planifier son travail pour construire sa crédibilité et être plus efficace.
- ☉ De focaliser sur de nouveaux objectifs créatifs.
- ☉ De faire l'éloge de la lenteur !
- ☉ D'utiliser les outils de la priorisation.

CONTENU (ADAPTABLE A VOS BESOINS)



Les fondamentaux des notions de temporalité



Déontologie : peut-on imposer ses limites temporelles à son équipe ?



Savoir prioriser



Savoir évaluer les durées



Différencier le « temps » et la « temporalité »



Les outils de la priorisation



Optimiser son temps : les postures « économiques »

SUIVI / EVALUATION



Pendant la formation : expérimentation directes des exercices (respiration, visionnage de vidéos) avec contrôles et modifications.



Auto évaluation continue et en groupe.



Evaluation des stagiaires par le formateur en fin de formation



Feuille d'émargement pour contrôle de la présence



Remise d'une attestation à l'issue de la formation



Questionnaire satisfaction remis à chaque stagiaire, dans un processus d'amélioration continue



Adaptation possible du parcours (à voir avec notre Référente Handicap)

DATES



A définir en fonction des besoins de la structure.