

Mieux gérer son temps et s'organiser de manière efficace et durable

Objectifs :

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable d'organiser son temps de manière efficace et de construire un système d'organisation personnel, réaliste et durable. Il saura clarifier ses priorités, structurer son agenda, protéger son attention, intégrer la gestion de son énergie et mettre en place des rituels simples pour gagner en efficacité sans s'épuiser.

Public concerné :

Managers et responsables d'équipe, cadres et professionnels en situation de responsabilités, dirigeants, entrepreneurs et travailleurs indépendants ou encore professionnels en prise de poste ou en transition professionnelle souhaitant structurer durablement leur organisation.

Prérequis :

Formation accessible sans prérequis, adaptation possible selon les situations de handicap.

Organisation de la formation :

Durée : 2 journées soit 14h

Horaires : 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Rythme : 2 journées complètes

Formation : présentielle

Lieu de la formation : au choix du stagiaire

Prix de l'heure : sur devis

Prix total : sur devis

Méthodes pédagogiques :

Formation orientée expérimentation, support remis à chaque stagiaire, apports théoriques courts et ciblés, exercices pratiques individuels guidés, échanges entre pairs et retours d'expérience, accompagnement continu par la formatrice

Moyens techniques :

Salle équipée, ordinateur, vidéoprojecteur, paperboard, matériel administratif, ordinateur

Formateur :

Lauriane RECOUVROT, experte en Gestion de Projet, Conduite du Changement & Intelligence collective

Modalités d'évaluation des acquis de la formation :

Positionnement en amont de la formation. Évaluation à chaud de la formation. Attestation de fin de formation précisant les compétences ou connaissances acquises.

Modalités d'accès :

Une analyse de besoin sera réalisée avant la contractualisation, ainsi qu'un test de positionnement à l'entrée en formation. Inscription jusqu'à 21 jours avant le début de la formation.

Accessibilité aux personnes handicapées :

CF Performance accueille tous les publics. Si vous êtes en situation de handicap et que vous avez besoin d'un accompagnement ou d'aménagements spécifiques, merci de nous en informer via le formulaire de contact ou par téléphone afin que nous puissions adapter la formation à vos besoins.

Programme :Séquence 1

Comprendre les bases d'une organisation durable :

- Identifier les limites des approches classiques de gestion du temps.
- Comprendre les mécanismes de surcharge et de dispersion.
- Découvrir les principes d'un système d'organisation personnel et durable.

Séquence 2

Structurer ses priorités, son temps et son attention

- Clarifier ses priorités professionnelles et personnelles et définir sa vision à 12-36 mois.
- Organiser son agenda autour de temps protégés et de règles claires.
- Mettre en place des pratiques pour protéger son attention et limiter les interruptions.

Séquence 3

Construire son système d'organisation personnel efficace et durable

- Atelier guidé de construction pas à pas de son système d'organisation efficace, adapté aux enjeux personnels et professionnels et durable.
- Intégration de la gestion de l'énergie et des rituels de pilotage.
- Définition d'un plan d'action concret et immédiatement applicable.

Chaque stagiaire repart avec un système d'organisation personnalisé directement opérationnel ainsi que des bonnes pratiques à mettre en œuvre au quotidien pour une efficacité qui dure.

Tour de table/ questionnaire d'évaluation de la formation.