



Nombre de stagiaires

De 5 à 12 max.



Durée de la formation

14 heures

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉ REQUIS

Aucun

TARIF

Sur devis, nous contacter

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Formateur/trice spécialisé(e)

MODALITÉS

Formation en présentiel

DÉLAIS D'ACCÈS

Mise en place de la formation sous un délai de 1 à 2 mois à compter de la signature du devis

ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, notre référent handicap est à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

Contact : M. Matthieu KERLEROUX :
02 98 24 93 39

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :



2, BD André Malraux
29400 LANDIVISIAU



02 98 24 93 39



coordination@kenvad.fr



OBJECTIFS

Mise en place d'outils de gestion du temps, visant à poser les fondations d'une efficacité professionnelle, axée sur une implication personnelle :

- Optimisation de son organisation et de son efficacité
- Communication et gestion des relations professionnelles
- Maîtrise du stress



PROGRAMME

Comprendre sa relation au temps

Définition et perception du temps

Profil personnel et motivation (test et conseils)

Lois du temps : Pareto, Murphy, Douglass, effet Zeigarnik

Segmentation de la journée pour plus d'efficacité

Organisation professionnelle

Trier les activités et définir les priorités

Gérer son planning et son agenda (méthode Pert)

Hierarchiser la charge de travail et contrôler les délégations

Optimiser les réunions avec une check-list pratique

Optimiser son efficacité

Méthode Eisenhower : distinguer urgence et importance

Techniques pour gagner en efficacité (codes couleurs, lecture rapide)

Plan d'actions pour optimiser le temps et les trajets

Communication et gestion des relations

Bases de la communication : verbal, non verbal, para verbal

Adapter son fonctionnement (méthode Hermann) à ses interlocuteurs

Affirmation de soi, résilience, et gestion des différences



MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Temps d'apprentissage** : apports théoriques
- **Temps d'expérimentation** : mises en situation, ateliers pratiques
- Ordinateur, vidéoprojecteur, écran de projection, support projeté



MÉTHODES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire d'auto-évaluation en début et fin de formation

Validation en contrôle continu

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu des stagiaires

Questionnaire de satisfaction

Questionnaire à froid 3 mois après la fin de la formation