

k

Intitulé de la Formation

- Bilanter sa journée positivement en apprenant à mieux organiser sa journée - **Module 2 du parcours "Bien-être au travail"**

Contenus

Autodiagnostic de son temps pour optimiser son organisation

- Comprendre les lois qui régissent le temps
- Mes drivers : mes mécanismes automatiques quand il y a du stress
- Suis-je cerveau droit ou cerveau gauche ?
- Mes voleurs et stresseurs de temps
- Mon fonctionnement chronobiologique
- Appréhender ses 3 comportements bloquants

S'organiser avec soi et ses collaborateurs(trices)

- Se fixer des objectifs
- Lister et séquencer les tâches en se posant les bonnes questions : sa TO DO LIST
- Evaluer le temps nécessaire à chaque tâche
- Mettre en œuvre son système de priorité (matrice d'Eisenhower)
- Visualiser avec la sophrologie
- Planifier le jour, la semaine, le mois, l'année
- Assurer le suivi, le contrôle et le pilotage
- Pratiquer la délégation
- Gérer les interruptions

Objectif général

- Acquérir une méthode et des outils permettant à toute personne exposée à la pression du quotidien de s'en protéger

Objectifs détaillés

Cette formation vise à apporter tout le savoir-faire et le savoir-être à la gestion du temps et développer une valeur ajoutée à son temps :

- Analyser sa relation au temps
- Mettre en place une nouvelle dynamique face aux pertes de temps
- Apprendre à se fixer des objectifs réalistes
- Savoir organiser ses priorités
- Déléguer

Moyens pédagogiques

Travail sur des situations concrètes de stress

Echanges, mise en pratique et exercices

Séances de sophrologie et outils sur le PADLET de la formation

Type d'Evaluation

Bilans intermédiaires (oraux ou écrits) au cours de la formation

Bilan oral de fin de formation

Validation du niveau d'acquisition des objectifs par le formateur sur l'attestation de fin de formation

Questionnaire écrit d'évaluation remis en fin de formation

Intervenante
Brigitte GRETKE

Consultante Formatrice
Spécialisée en communication, management et développement personnel
Sophrologue et coach en préparation mentale

Public et prérequis :

Tout public
Pas de prérequis spécifiques
Groupe de 10 personnes maximum

Modalités

Durée : 1 jour, soit 7 heures
Dates : 6 février 2023
Tarifs : 210 € - Déjeuners compris / Plan de développement de compétences
135 € - Déjeuners compris / Prise en charge individuelle