



Time's Up - Mieux gérer son temps en fonction de son type de personnalité

Ce stage vous permettra de maîtriser les outils et les méthodes qui vous rendront plus efficace dans votre vie professionnelle et qui vous permettront notamment d'améliorer vos relations interpersonnelles et de favoriser le travail en équipe.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Toute personne ayant envie de reprendre la main sur son emploi du temps et de retrouver plus de fluidité
- Managers
- Collaborateurs

Prérequis

- Aucun

Modalités et délais d'accès

De 9H00 à 12H30 et 14H à 17H30

Jusqu'à 72 heures avant le début de la formation

Obligatoire avant d'intégrer la session de formation

- Valider et signer la convention
- Valider et renvoyer le questionnaire d'étude des besoins en formation
- Compléter et valider la matrices des acquis et compétences à l'entrée en formation

Dispositif pédagogique adapté aux personnes en situation de handicap

Veillez contacter Charlotte Michelin, référente handicap pour faire le point à ce sujet à l'adresse contact@potencia.fr

Qualité et indicateurs de résultats

- Evaluation individuelle de l'atteinte des objectifs

Non Applicable

Objectifs pédagogiques

- Se rendre plus disponible pour atteindre efficacement ses objectifs
- Faire face aux charges de travail accrues
- Gérer les urgences, les contraintes et les imprévus avec maîtrise de soi
- Optimiser son temps et réduire son stress
- Organiser sa journée de travail pour tenir le cap de ses priorités



Contenu de la formation

- J1 MATIN : Cartographier son fonctionnement autour de la gestion du temps
 - - AUTODIAGNOSTIC SUR LES VOLEURS DE TEMPS
 - - Comprendre et identifier les mécanismes de structuration du temps
 - - Comprendre le processus d'accomplissement d'une tâche ou d'un projet
 - - Identifier les différents types de voleurs de temps et les drivers associés
 - - Connaître les 6 lois fondamentales d'une bonne gestion du temps
 - - Connaître les 6 leviers de productivité
 - Mise en pratique : Atelier de réflexion collective autour de ses propres saboteurs et recherche des leviers pour y faire face
- J1 APRÈS-MIDI : Mettre en place un plan d'action par rapport à son type de personnalité
 - - Identifier et connaître les différents filtres de perception
 - - Comprendre les différents types de personnalité selon le modèle PCM
 - - Identifier ses comportements négatifs sous stress
 - - Présentation de stratégies et comportements positifs à adopter pour se réapproprier son temps
 - Mise en pratique : Atelier réorganisation de son agenda sur les 6 mois à venir - BUILD & RUN
- J2 MATIN : Ateliers autour de ses problématiques de gestion du temps
 - - Comprendre les fonctionnements des processus d'échanges inter-individuels
 - - Réussir ses échanges pour optimiser son organisation personnelle
 - - Exercices en binôme personnalisés selon les problématiques identifiées
- J2 APRÈS-MIDI : S'auto coacher pour défaire ses croyances limitantes et mieux gérer ses émotions
 - - Connaître les facteurs déclencheurs source de stress
 - - Identifier le message caché de chaque émotion
 - - Prendre conscience de son unicité sans se comparer
 - - Apprendre à se décharger mentalement pour être plus serein face à son rôle et ses responsabilités
 - **MISE EN PRATIQUE : Identifier ses fausses croyances, ses peurs et sortir de sa zone de confort. Apprendre à se coacher soi-même selon le modèle CPEAR**

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Charlotte Michelin - coach et formatrice Process Communication Model

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : 1350.00 euros HT

POTENCIA

69 avenue Paul Doumer
75116 Paris
Email: contact@potencia.fr
Tel: +33664653005



À partir de 1 personnes minimum et 8 maximum pour une pédagogie optimale

Dernière mise à jour du programme : 12/01/2024