Optimiser son temps et rationaliser ses activités

Le temps ne se gère pas, il se pilote. Courir après les heures, subir les urgences des autres et reporter ses vrais dossiers au lendemain n'est pas une fatalité. Conçue comme un déclic méthodologique et comportemental, cette formation de 14 heures vous aide à reprendre les commandes de vos journées. À travers un audit de vos propres "pilotes automatiques" et l'expérimentation d'outils de pointe, apprenez à arbitrer vos priorités de manière lucide et volontaire. Repartez avec une organisation sur-mesure pour maximiser votre efficacité, poser des limites assertives et sécuriser du temps pour ce qui compte vraiment.

COMPETENCES DEVELOPPEES A L'ISSU DE LA FORMATION : Maîtriser son temps et rationnaliser son organisation pour aligner quotidiennement ses actions sur ses priorités stratégiques.

OBJECTIFS ANDRAGOGIQUES :

1. **Cartographier ses propres biais de fonctionnement** face au temps pour neutraliser ses pièges chronophages systémiques.
2. **Planifier ses séquences de travail** en s'appuyant sur les rythmes biologiques et les lois universelles de la productivité
3. **Respecter ses priorités** en protégeant ses plages de travail focalisé, face aux sollicitations externes
4. **Construire** des **O**bjectifs **P**ersonnels d'**E**volution

PREREQUIS : S'exprimer en français – S'appuyer sur sa fiche de poste (si exixtante)

DUREE : 14 heures

METHODES ANDRAGOGIQUES[1] : Alternance des méthodes actives (expérimentations, jeux cadres, confrontations des avis, simulations, enquêtes, autodiagnostics), interrogatives (feed-back, faire découvrir) et d'apports théoriques.

Nous sommes formés pour vous accompagner dans le respect de vos valeurs et fonctionnements en incarnant pleinement la marque PERENNIS®[2]. Ce processus d'accompagnement s'appuie sur des ressources et outils spécifiques favorisant la pérennisation des apprentissages et l'évolution de nos habitudes. Nos prestations sont proposées dans un cadre de co-construction responsable et responsabilisante.
Notre conviction :

« *Si chacun fait sa part, alors tout le monde gagne !* »

MODALITES : Inter ou intra (8 personnes maximum) en salle de formation ou en entreprise

[1] L'andragogie est une science de l'éducation des adultes qui s'appuie sur leurs acquis
[2] Tous nos intervenants s'engagent à incarner les valeurs de la marque et son approche humaniste

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITES

SUPPORTS :

- Livret Andragogique (apprentissage)
- Livret d'acquisition des compétences
- Livret de formation numérique ou imprimé
- Construction des Objectifs Personnels d'Evolution

MODALITES D'ACCES : Validation des inscriptions par notre service administratif 48h avant le démarrage de la formation. En cas de financements spécifiques (entreprise, CPF...) prévoir un mois de délais avant le démarrage de l'action. Nos services sont à votre disposition pour plus de renseignements.

FINANCEMENT : Financement individuel – Entreprise sur devis pour INTRA – OPCO

TARIFS : Individuel 1 110€ / personne – Sur devis pour prestation INTRA

ACCESSIBILITE : Cette formation prend en compte les individualités dans leur ensemble avec leurs spécificités, y compris les situations de handicaps.

REFERENT HANDICAP : Christelle CADOT c.cadot@bellis3c.fr / 06 89 76 19 94

PROGRAMME DE LA FORMATION :

1. **Cartographier ses propres biais de fonctionnement**
   - ✓ Automatismes
   - ✓ Habitudes constructives et critiques
   - ✓ Attitudes face à aux décisions
   - ✓ Autodiagnostic des pilotes automatiques
2. **Planifier ses séquences de travail**
   - ✓ Relativité et rapport au temps
   - ✓ Lois du temps
   - ✓ Chronophages
   - ✓ Rythme circadien
   - ✓ Portraits des pilotes automatiques
   - ✓ Techniques de gestion du temps
3. **Respecter ses priorités**
   - ✓ Charge mentale
   - ✓ Assertivité
   - ✓ Communication constructive et responsable
4. **Construire ses Objectifs Personnels d'Evolution**
   - ✓ Objectifs
   - ✓ Critères d'atteinte
   - ✓ Plan d'action
   - ✓ Planification

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITES

BOITE A pérenniser DE LA FORMATION :

→ Méthode NERAC
→ Matrice Eisenhower
→ Les lois du temps
→ Mind mapping
→ Diagnostic des pilotes automatiques
→ Attitude assertive
→ Restitution par cartes mentales des ateliers collectifs

EVALUATION :

- Des prérequis
- Quizz amont
- Des attentes et motivations des participants
- De satisfaction
- OPE (Objectifs Personnels d'Evolution)
- Validation des acquis : Quizz aval / Mises en situation / Attestation de formation et validation des épreuves