

Mieux se connaître pour mieux gérer son temps

OBJECTIFS

- Prendre du recul sur soi et son rapport au temps.
- Acquérir une meilleure conscience et compréhension des différentes manières dont chacun gère son temps.
- Acquérir des outils, techniques et méthodes pour mieux "gérer son temps" et ses priorités.



TOUT PUBLIC



AUCUN PREREQUIS



INTRA 4 400 €HT

INTER 1 200 €HT



2 JOURS SOIT 14H00

PROGRAMME

- Le sens du temps.
- Les différences fonctionnelles face au temps en fonction des profils du MBTI.
- Structuration du temps relationnel et options pour une meilleure efficacité personnelle et collective (quantité et qualité).
- Les messages limitants et leurs « antidotes » pour développer un temps de qualité (« Diablotins » F. délivré).
- Les règles d'or et les lois universelles de la gestion du temps.
- La gestion des priorités : définition des objectifs et projection dans la matrice d'Eisenhower.
- Apprendre à dire non ou comment gérer une demande (ORRA).
- Poser des contrats relationnels (RPOA).
- Gestion de l'agenda et de la planification entre court, moyen et long termes.
- Gérer les sollicitations imprévues et minimiser l'impact des « voleurs de temps ».

NOTRE APPROCHE

- Une posture de coach de l'animateur pour accompagner le stagiaire de manière spécifique dans l'atteinte de ses objectifs personnels de stage.
- Un ajustement du contenu en fonction du profil, du contexte et du métier de chacun.
- Une pédagogie participative et des debriefings collectifs sollicitant les ressources de chacun.
- Une alternance de questionnaires et auto-évaluation, d'exercices pratiques individuels ou collectifs, de mises en situation, de temps d'échange et d'apports théoriques.
- Un référentiel théorique basé principalement sur l'Analyse Transactionnelle et le MBTI.
- Mise en œuvre d'un plan personnel de développement tout au long du stage : axes de progrès et actions à mener pour développer les compétences attendues.

EVALUATION

- **Pré-formative** : questionnaire préparatoire sur notre LMS « La Machine à Ressources ».
- **Formative** : questionnement, mesure des ancrages, mises en pratique, « MEMO » séquence.
- **Post-formative** : questionnaire de fin de stage.