

GÉRER SON TEMPS ET SES PRIORITÉS POUR ACCROÎTRE SON BIEN-ÊTRE ET SA PERFORMANCE

PUBLIC

Tout public

PRE-REQUIS

Etre capable de communiquer oralement et par écrit en français

NOMBRE DE PARTICIPANTS

2 à 8 participants

DATES ET LIEU DE LA FORMATION :

2 journées

Dates :29 et 30 novembre 2018

Lieu :

La Passerelle 40 boulevard Limbert
84000 Avignon

MODALITES D'ORGANISATION

Formation en présentiel d'une durée de 14 h

INTERVENANT

Valérie Guillemot
Docteur en sciences de l'éducation
– MBA international Management
Expérience 25 ans en formation et
20 ans dans le management
d'équipes

TARIF :

40€HT/jour/personne
Organisme non assujetti à la TVA

OBJECTIFS

La formation a pour objectif de :

- Identifier les éléments structurant l'organisation du stagiaire, repérer les bénéfiques et limites de cette organisation, et évaluer les axes d'amélioration
- Se familiariser avec les méthodes et outils opérationnels pour une organisation quotidienne performante
- Planifier et démarrer la mise en œuvre des méthodes et outils

CONTENUS

- 1) Evaluation diagnostic :
 - Identifier les éléments structurant l'organisation du stagiaire
 - Repérer les bénéfiques et limites de cette organisation
- 2) Définition des objectifs individualisés
 - Evaluer les axes d'amélioration
 - Fixer un but réaliste et spécifique à l'activité des stagiaires
- 3) Découverte de méthodes et d'outils d'organisation
 - Le principe du temps dédié
 - La liste des tâches priorisée et actualisée
- 4) Les outils manuels et les outils numériques courants
- 5) Choix individualisé et mise en œuvre de méthodes et outils
 - Choisir des méthodes et outils prioritaires
 - S'entraîner à l'usage des méthodes/outils retenus
 - Utiliser en situation réelle des méthodes/outils retenus
 - Formaliser son plan d'action
- 6) Evaluation :Evaluation individualisée et critériée des apprentissages

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports de contenus, de retour sur sa pratique et de mises en situation.
- Prise en compte les préacquis et prérequis de chaque participant, personnalisation à partir des besoins de chacun.
- Une synthèse des principes transmis et des outils abordés est remise sous forme de livret à chaque stagiaire. Ce livret constitue un outil pour améliorer son organisation au quotidien qui peut être utilisé au-delà du temps de formation

EVALUATION /SANCTION DE LA FORMATION

- Evaluation diagnostique et par module pour évaluer les compétences
- En fin de formation, évaluation des apprentissages sous forme de mise en situation. Les participants évaluent à chaud et par écrit la formation
- Une attestation de formation est transmise à la fin de la formation ainsi qu'un bilan de formation