

Programme formation

« Rééquilibrer ma vie en reprenant le contrôle de mon temps »

Disposer d'une méthode complète de gestion du temps pour permettre de passer le plus de temps possible sur les tâches importantes de sa vie personnelle et professionnelle.

Durée : 21.00 heures (2 + 1 jours)

Profils des stagiaires

- Toute personne disposant de suffisamment de latitude pour organiser par elle-même au moins une partie de son travail.
- Managers
- Dirigeants

Prérequis

- Aucun, à part de disposer de suffisamment de latitude pour pouvoir organiser soi-même au moins une partie de son travail.

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses valeurs personnelles puis vérifier que l'on passe suffisamment de temps à les nourrir
- Découvrir le référentiel optimal de bonne utilisation du temps dans l'entreprise
- Savoir organiser son travail sur une semaine / mois type : Exploiter ses biorythmes, intégrer les actions récurrentes, les micro-tâches, les actions clé, rendez-vous et réunions.
- Savoir réduire et gérer les imprévus.
- Connaître les dérives du mail, agir pour les prévenir et pratiquer un protocole efficient de traitement des mails.
- Savoir réduire et gérer les interruptions.

Contenu de la formation

Jour 1

- PEUT-ON VRAIMENT GÉRER LE TEMPS ?
- CONSTRUCTION DU RÉFÉRENTIEL DE VIE DE L'INDIVIDU ET PARALLÈLE AVEC LE REFERENTIEL DE L'ENTREPRISE : Valeurs, buts stratégiques et objectifs
- LA PLANIFICATION A MOYEN TERME – Utilité du diagramme de Gantt

Jour 2

- LE SQUELETTE DE PLANIFICATION HEBDOMADAIRE / MENSUEL : Les biorythmes, optimiser et planifier les récurrences, traiter les micro-tâches, gérer les imprévus, planifier les rendez-vous et les réunions non récurrents, planifier les autres tâches importantes
- TRAITER LES MAILS : Dérives courantes, actions préventives, protocole de traitement
- REDUIRE ET GERER LES INTERRUPTIONS : principaux générateurs d'interruptions, solutions préventives, méthodes pour réduire la durée de l'interruption

Jour 3

- Révision des outils et méthodes vus, de manière ludique.
- Récolte des réussites et des progrès des stagiaires.

- Résolution des questions et problèmes soulevés par les stagiaires grâce aux méthodes de l'intelligence collective.

Organisation de la formation

Moyens pédagogiques et techniques

- Diaporama
- Livret stagiaire avec l'ensemble des diapos ou outils.
- Alternance d'explications théoriques et de mise en application des connaissances sur l'organisation des participants.
- Réflexions et productions en binômes et sous-groupes ; approche ludique de sujets sensibles.
- A la fin de la formation le stagiaire aura produit son squelette hebdo d'orga prêt à la mise en œuvre
- Construction d'une carte heuristique qui reprend l'ensemble des contenus au cours de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation/appréciation des résultats de la formation

- Chaque stagiaire est évalué sur sa capacité à planifier son travail sur le moyen terme à l'aide d'un diagramme de GANTT.
- Chaque stagiaire devra produire un planning opérationnel qui intègre l'ensemble de ses tâches en laissant un temps suffisant aux imprévus.
- Les participants restituent l'ensemble de l'approche sous forme visuelle en début de troisième journée.
- L'ensemble des connaissances sont évaluées par un questionnaire à choix multiple en fin de formation.
- Emargement par demi-journée
- Evaluation de satisfaction de fin de formation
- Certificat de réalisation (*attestation de formation sur demande*)

Qualification des formateurs

Tous nos formateurs ont suivi avec succès le parcours exigeant et rigoureux de qualification d'EcloHesion : pour chaque thématique 5 à 7 coanimations supervisées avant validation. Ils ont tous au minimum 15 ans d'expérience pro en management d'équipes, entrepreneuriat et/ou direction générale de business unit.