

Formation : Mieux s'organiser pour rester centré sur ses missions

Contexte de la formation

Le temps est précieux, et contraint. Nous devons réaliser nos objectifs dans un temps imparti, tout en cherchant un équilibre entre vie professionnelle et personnelle. Dans un monde du « tout, tout de suite », garder le cap de ses priorités et de ses objectifs est complexe. Cette formation vous aide à trouver l'équilibre entre urgence et réelles priorités, pour rester centré sur ses missions à valeur ajoutée, en travaillant sur l'efficacité et l'efficience.

Durée : 2 jours

Niveau de formation : développement des compétences

Public visé : toute personne souhaitant optimiser sa gestion du temps

Pré-requis : aucun

Objectifs de la formation :

A l'issue de cette formation vous serez capables de

- Evaluer votre rapport au temps
- Trouver des pistes pour optimiser votre temps
- Faire face à l'urgence, aux imprévus, aux interruptions
- Limiter les activités chronophages
- Dire non, négocier des délais

Contenu détaillé :

Évaluer son rapport au temps

Les 3 dimensions du temps à gérer : son rapport au temps, la charge de travail, l'environnement

Les « diabolins » voleurs de temps : les reconnaître, les neutraliser pour gagner en efficacité

Gérer l'urgence et l'imprévu

Notre rapport à l'urgence

Temps contraint et temps à soi : comment les gérer ?

Distinguer l'urgent de l'important pour répondre à ses objectifs

S'organiser au quotidien et rester centré sur sa mission

S'approprier les lois du temps pour mieux s'organiser à court et long terme

Utiliser la méthode Pomodoro pour maximiser sa concentration

Les bonnes pratiques pour traiter ses messages

Ne pas se laisser déborder par les demandes des autres

Gérer les interruptions avec assertivité

Savoir dire non et négocier des délais

Méthodes pédagogiques : exercices et cas pratiques, mises en situation, autodiagnostic

Lieu de la formation : présentiel ou distanciel (plateforme de visioconférence à déterminer)

Moyens pédagogiques techniques : vidéoprojecteur, paperboard, wifi, document de synthèse, livrets d'exercices, plateforme de visioconférence,

Accompagnement et assistance technique spécifique à la formation à distance :

L'accompagnement et l'assistance sont assurés par la formatrice en charge de l'animation de l'action de formation. Cet accompagnement et cette assistance se font par email ou, en cas d'urgence, par téléphone. Les coordonnées de la formatrice sont données au bénéficiaire au démarrage de la formation. La formatrice s'engage à vous répondre dans un délai de 48h.

Sanction de la formation : certificat de réalisation de formation, feuilles d'émargement par demi-journées

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats : auto-évaluation des compétences clés effectuée en démarrage de formation, système d'évaluations formatives sur la base des exercices, élaboration d'un plan d'actions personnel.

Nous évaluons à chaud l'appréciation des participants sur l'adéquation entre les objectifs des stagiaires et le programme proposé, ainsi que la capacité de mise en œuvre des acquis en situation professionnelle.

Personnes en situation de handicap :

La formation est ouverte à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des compétences, des moyens humains et matériels proposés dans le

cadre de la formation dispensée. Si BOOSTYOURTALENTS ne dispose pas des moyens matériels, techniques et humains pouvant répondre à la demande du (de la) bénéficiaire en situation de handicap, alors ce(tte) dernier(ère) sera orienté(e) vers un organisme capable de l'accueillir.

Tarifs : Nous consulter- le tarif sera détaillé dans la proposition commerciale.

Modalités et délai d'accès : Toute demande de prestation s'accompagne de la transmission d'une proposition commerciale précisant le montant HT et TTC de la prestation, ainsi que d'un planning de réalisation théorique. La proposition est transmise sous format électronique par email. La prestation, après acceptation du devis et signature du contrat ou de la convention de formation, peut démarrer en respectant un délai minimum de 14 jours calendaires.

Titre et qualité de la formatrice : Formatrice certifiée, disposant d'une expérience professionnelle de 15 ans en tant que manager direct et directrice de projets transverses.

A propos de BOOSTYOURTALENTS

BOOSTYOURTALENTS est un organisme de formation spécialisé dans l'identification, la valorisation et le développement des compétences depuis 2019.

Nous avons à cœur de vous aider à trouver des clés opérationnelles et personnalisées pour développer vos compétences en leadership.

Nos indicateurs de satisfaction sur la formation réalisée *

Pertinence du module : 85%

Le niveau de recommandation : 95%

**Enquête menée auprès de l'ensemble des personnes formées Masterclass Adlearn Media 2023 « gestion du temps et des priorités »*