

GERER SON TEMPS EFFICACEMENT

Objectif

Permettre aux participants d'apprendre à mieux gérer leur temps pour être mieux organisés, plus efficaces, et de libérer du temps pour eux-mêmes et leur vie familiale.

Personnes concernées : Tout public.

Pré-requis : Aucun

PROGRAMME :

Introduction

- Nature et perception du temps
- Métaphores du temps
- La gestion du temps, une véritable industrie

Problèmes et solutions

- Problèmes typiques de gestion du temps
- Approches possibles pour trouver des solutions

Quelques modèles et leurs applications

- Activité de groupe
- Apports théoriques (Parkinson, Pareto)
- Matrice d'Eisenhower
- Carte euristique
- Le kanban personnel...

Influence de la personnalité sur la gestion du temps

- Modèle utilisé : le MBTI
- Activité de groupe : décoder l'influence des préférences

Les voleurs de temps et la procrastination

- Les voleurs de temps
- L'audit des activités
- La procrastination
- Utiliser au mieux la technologie et les temps morts
- Une métaphore efficace

Coaching mutuel



CILELIUM
L'Annexe
9 rue des Charmilles
26120 MONTELIER

www.cilelium.com
04 75 58 32 69
contact@cilelium.com

Modalités :

Durée : 2 jours (soit 14 heures par personne)

Méthodologie appliquée et outils pédagogiques : apprentissage par la neuroscience couplée à la pédagogie dite par objectifs.

Cette méthodologie conjugue à la fois la stimulation des mécanismes cérébraux liés à l'apprentissage et des échanges co-actifs entre formateur et apprenants.

L'alternance d'exposés et de cas pratiques permet un équilibre entre apports théoriques et apports opérationnels.

Les acquis des stagiaires sont évalués tout au long de la formation.

Un support pédagogique est remis aux stagiaires en fin de formation.

Mode évaluation : Exercices pratiques.



CILELIUM
L'Annexe
9 rue des Charmilles
26120 MONTELIER

www.cilelium.com
04 75 58 32 69
contact@cilelium.com