

Efficacité et sérénité à l'ère du digital

Outils et méthodes pour organiser son travail

Efficacité professionnelle (V2021Mai-03)



Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation, le participant sera capable d'établir ses priorités et prendre des décisions claires, d'organiser ses projets et son flux d'informations, de gérer avec efficacité son temps et de surmonter la procrastination et les oublis de gestion des dossiers



Aptitudes et compétences acquises à l'issue de la formation

- Sortir des conditionnements pour atteindre ses objectifs
- Faire preuve d'autodiscipline pour rester engagé dans l'effort
- Développer la faculté de se concentrer pour atteindre le flow dans l'action
- Savoir prendre soin de soi pour maintenir un haut niveau de vitalité et de motivation au quotidien
- Utiliser des outils et des méthodes de productivité pour organiser les actions et démultiplier la performance
- Développer sa sérénité émotionnelle au travail

Pour qui ?



Public concerné

- Manager, chef de projet, responsable d'équipe.
- Toute personne dont la gestion du temps est liée à celle d'une équipe, dans une relation hiérarchique ou non ou souhaitant améliorer sa gestion du temps.



Prérequis

- Maîtrise du français lu, écrit, parlé (indispensable pour la prise de connaissance et la signature des documents de travail).

Modalités pratiques



Durée & Délais d'accès

- Durée : 14h soit 2 jours de formation selon le besoin.
- Délais d'accès : en fonction des disponibilités des stagiaires, des formateurs et du planning



Format

- Inter et Intra-entreprises
- Ajustements sur-mesure possibles
- Présentiel
- De 2 à 10 personnes maximum



Tarif

- Inter-entreprise : 1 490,00 € HT
- Intra & Sur Mesure : Nous consulter selon la durée, le nombre et le niveau des participants.



Efficacité et sérénité à l'ère du digital

Outils et méthodes pour organiser son travail

Efficacité professionnelle (V2021Mai-03)

Parcours pédagogique



Méthodes & supports pédagogiques

Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic
- Echanges de pratiques entre participants, retours d'expériences
- Exercices pratiques : cartographies d'équipe
- Mise en situation : facilitation d'un atelier de Co-résolution de problème
- Apports de contenus, d'outils et de méthodes

Moyens techniques

- PC ou tablette et vidéoprojecteur ainsi que ressources multimédia et PC ou tablette et vidéoprojecteur ainsi que ressources multimédia et paperboard.



Programme de formation

- Être en capacité de sortir des conditionnements pour atteindre ses objectifs
 - Identifier les sources de perte de temps
 - Sortir de la procrastination
- Mettre en place une nouvelle habitude : comment parvenir à changer de comportement durablement ?
 - Pourquoi est-ce si difficile de sortir de conditionnements inconscients pour déployer action consciente ?
 - Comment fixer des objectifs atteignables ?
 - Comment développer la capacité à faire preuve d'auto-discipline ?
 - Comment faire un bilan de fin d'année efficace ?
- Développer la capacité de concentration dans un monde distrait
 - Un enjeu humain dans un contexte sociétal
 - L'enjeu lié à la capacité de concentration
 - Le cercle vertueux de la concentration
 - Entraînement à la concentration
 - Les méthodes pour développer la capacité de concentration en situation de travail
 - Créer un rituel pour déclencher l'état de flow et améliorer ses performances en utilisant l'état de flow
- Gérer son énergie et pas seulement son temps
 - Les 4 types d'énergie, les besoins psychologiques et leur impact sur la gestion des émotions
 - Créer une routine matinale
 - Identifier son profil de stress et limiter le stress au travail
- Utiliser des outils et des méthodes de productivité pour organiser les actions et démultiplier la performance
 - Faire la différence entre être productif, efficace, efficient
 - Les bénéfices retirés d'une bonne organisation
 - La méthode GTD pour gérer les actions
 - Utiliser une to-do list avec la méthode GTD
 - Techniques de productivité : l'approche intentionnelle



Intervenant

- Professionnels, experts dans leurs domaines d'intervention et dotés d'une solide expérience



Evaluation

- Validation des acquis de la formation au fur et à mesure de la progression.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.