

# La gestion du TEMPS

## 1 journée

*Le temps n'apprécie pas les choses que vous réalisez sans lui ... le maîtriser est pourtant possible*



- Les objectifs de la formation
- Plan de formation proposé et thèmes abordés
- Approche pédagogique

# Objectifs de la formation

Prendre conscience de ses « importants »

Déterminer où se meurt votre temps et **POURQUOI**

Prendre conscience de son pouvoir de choix

Prendre conscience de son manque d'autodiscipline



Etre capable de décomposer un projet complexe en objectifs SMART

Diminuez le niveau de stress et augmentez son efficacité

Découvrir les pistes de progression dans son organisation et son environnement

# Contenu



La formation est avant tout un espace d'échanges et de test de différents comportements, attitudes, techniques.

1 Jour : 8h

- Présentation; **expression et analyse des principaux besoins des participants**
- Métaphore, lecture de textes
- Tests diagnostics: conditionnements, sensibilité à l'urgence, organisation personnelle
- Les différentes perceptions du temps
- Le stress, Frein ou moteur ?
- Votre niveau d'énergie
- Impacts des attentes et des croyances
- Loi de Parkinson
- Vos gros cailloux
- Urgent - Important
- Vrai oui, faux oui, NON
- Efficace ou efficient ? Loi de Pareto
- Planification
- Comment sortir de la procrastination ?
- Les chronophages internes et externes
- EXERCICES et JEUX de ROLES INDIVIDUELS & COLLECTIFS
- Plan d'actions de changement: ce je j'accepte de perdre, ce que je vais gagner ...

nombreux  
exercices, jeux et  
utilisation de vidéos



# APPROCHE PÉDAGOGIQUE

« 70% de nos compétences proviennent d'un  
**apprentissage dans l'expérience et l'action** »

Morgan Mc Call, Michael M. Lombardo et Robert W. Eichinger

# 70:20:10

## MODÈLE D'APPRENTISSAGE

70%

**Pratique de tous les jours  
Actions et expériences**

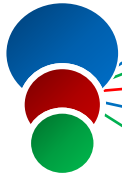
20%

**Interactions sociales  
Partage entre les pairs**

10%

**Conscient et formel:  
salle de formation - lectures, ...**

La méthode ALIAS Consult



Jeux à thèmes  
Lego

Mises en situation

Jeux cadres



# NOS MÉTHODOLOGIES

- Apprentissages ludo-pédagogiques : **jeux cadres de THIAGI**, jeux à thème, légos, mises en situations, ...
- Co-construction d'**outils** concrets, pratiques, directement applicables et éprouvés depuis de nombreuses années
- Moyens mnémotechniques construits sur les neurosciences
- Techniques d'animation de groupe

**Nos formateurs-animateurs sont rompus aux outils transversaux suivants : PNL, Analyse Transactionnelle, C.N.V., Process Communication, Jeux cadres Thiagi, Intelligence émotionnelle , Intelligence collective, Posture OK+ OK+,...**

## CARACTÉRISTIQUES

« Canevas clair, approche ludique, enjeux sérieux, bénéfiques concrets et durables »



## BÉNÉFICES



Rend les apprenants actifs et tous concernés

Les participants sont touchés dans leurs émotions => apprentissages ancrés

Vous faites des économies : plus grands groupes possible!

