

PUBLIC

Tout salarié

PREREQUIS

Aucun

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 personnes maximum

DUREE

1 jour soit 7 heures

INTERVENANTE

Anne LEFEBVRE, Coach,
formatrice et accompagnante

MODALITES PRATIQUES

- . Formation en présentiel
- . Intra et inter établissement
- . Prochaine session
17 novembre 2020
A Arzacq (64)
- . Devis sur simple demande
- . Accessibilité handicapé :
Nous consulter
- . Inscription par mail / téléphone

VALIDATION

Attestation de formation

DISPOSITIF DE L'ACTION

En amont : Prévissite, recueil des besoins des participants

Au cours de formation :

Evaluation lors des mises en situation, des études de cas et réflexions de groupe

En fin de formation :

Evaluation des acquis par post-test et évaluation de la satisfaction des participants

A 3-6 mois : Evaluation à distance

OBJECTIFS

Le stagiaire sera capable de ...

- Comprendre sa relation au temps
- Prioriser en intégrant les contraintes extérieures
- Se fixer des objectifs « SMART »
- Formuler des propositions d'amélioration

PROGRAMME

Module 1 : Comprendre

- Prendre conscience de l'essentiel et de l'important afin de faciliter les choix
- Comment déterminons-nous nos priorités ?
- Comment gérer son énergie et être efficace

Module 2 : Agir

- Découvrir des outils utilisables dans tous les domaines de la vie
- La matrice d'Eisenhower
- Mettre en œuvre une stratégie pour améliorer ses conditions de travail
- Pourquoi se fixer des objectifs et analyser ce qui a été fait ou pas ?
- Quel petit pas je fais pour me rendre la vie plus belle ?

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques
- Approche pédagogique active avec travail de réflexion en groupe et sous-groupe
- Mises en situation à travers d'exemples fictifs ou réels
- Supports illustrés
- Remise d'un livret pédagogique

La durée et le contenu de cette formation sont personnalisables en fonction de vos besoins