



## Les routines mieux être au quotidien

*Cette formation vous permettra de prendre du recul sur votre planning de tous les jours et de trouver du temps à consacrer à la mise en place de routines quotidiennes pour votre mieux être.*

*Modalité d'accès: 3 semaines après la signature de la convention*

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

### Profils des apprenants

- Tout public

### Prérequis

- Aucun

### Accessibilité et délais d'accès

Si vous êtes porteur d'un handicap merci de bien vouloir contacter isabelle Maleplate référente handicap au 0678380495 afin de pouvoir échanger sur l'adaptation de votre parcours de formation

3 semaines

### Qualité et indicateurs de résultats

Pour la période 2023:

Taux de satisfaction des apprenants 0%

Nombre d'apprenants 0%

## Objectifs pédagogiques

- A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de : Comprendre les fondamentaux des méthodes de la gestion du temps
- Maîtriser les outils de priorisation des tâches et de la gestion du temps pour se dégager du temps et ainsi pouvoir mettre en place de nouvelles routines mieux être
- Construire son canevas de routines mieux être selon ses propres rythmes et agenda

## Contenu de la formation

- Faire le point sur sa gestion du temps
  - Analyse de fonctionnement, détecter les voleurs de temps, préférence outils virtuels – réels, prise de conscience spécificité espace de travail
- Adopter une méthode rigoureuse
  - Distinguer l'essentiel de l'accessoire, l'urgent de l'important, établir ses priorités et savoir quoi sacrifier ou reporter en cas d'imprévu, connaître les lois du temps et les utiliser à son profit, clarifier ses missions et définir ses objectifs
- Découvrir des techniques douces
  - « flash 2mn » de mieux être pour choisir celles qui vous conviennent le mieux
- Planifier tout de suite ces routines mieux être pour les intégrer à son quotidien
  - Comprendre ses freins personnels et les combattre : avantages cachés d'une mauvaise gestion du temps, croyances limitantes, scénarios répétitifs

# PARVENIR

Email : parvenir9@gmail.com

251 Boulevard des Saveurs Créavallée Nord 24660 Coulounieix Chamiers

Tel : 06 78 38 04 95



- Connaître ses rythmes biologiques et s'appuyer dessus ; respecter son rythme
- Optimiser son temps avec les autres (gérer les sollicitations, savoir dire non, négocier les délais)

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

La formation sera assurée par une experte

### Moyens pédagogiques et techniques

- Démarches inductives : méthode active  
Démarches déductives : méthodes affirmatives + interrogatives + démonstratives

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Mise en situation et travaux individuels & gpes  
Expérimentation des outils présentés : mindmapping, tableau de visualisation, matrice d'Eisenhower, Clockify, loi des 5 S

**Tarif inter-entreprise par personne HT : 1000.00 €**

**Tarif intra : nous consulter**

Date de création 31 juillet 2023

Date de mise à jour 31/07/2023