

SAVOIR ORGANISER SON TEMPS

Ne plus se sentir débordé et gagner en productivité

Alors que la société de l'information et les nouvelles technologies nous invitent à gérer un flux croissant d'informations, et que nous disposons d'outils censés accroître notre productivité, de nombreux travailleurs et managers ont l'impression d'être constamment débordés, provoquant des situations de mal-être au travail. Cette formation vise à leur donner des outils pour s'organiser différemment et reprendre plaisir à ses tâches.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUE

- Gagner en sérénité
- Savoir dire non aux tâches polluantes
- Comprendre comment prioriser
- Eviter la procrastination

CONTENU DE LA FORMATION

- CONNAÎTRE LES 2 TEMPS
 - Définir Kairos et Chronos: identifier les tâches qui nous prennent du temps
 - Prioriser et contenir ces tâches
 - Lutter contre la dispersion et la procrastination
 - Savoir dire non avec la matrice d'Eisenhower
- DÉCOUVRIR LES MÉTHODES AGILES
 - Comprendre pourquoi les méthodes agiles sont plus adaptées que les méthodes traditionnelles
 - Découvrir les méthodes Scrum, Pomodoro, etc.
 - Se projeter pour voir comment les adapter à son travail et à son équipe
- SAVOIR PRENDRE DU TEMPS POUR EN GAGNER
 - Comprendre en quoi le Retour d'Expérience (RETEX) fait gagner du temps
 - Savoir s'organiser pour prévoir ces RETEX
- CO-CONSTRUIRE DES SOLUTIONS CONTRE LES MANGEURS DE TEMPS
 - Identifier ce qui reste chronophage
 - Trouver en groupe des solutions pour éliminer, réduire, déléguer ou sous-traiter ces mangeurs de temps

PUBLIC CONCERNÉ

- Les salariés des CROS et CDOS Normands

Effectif maximum: 12 stagiaires

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis nécessaire

DURÉE ET LIEU DE LA FORMATION

Durée: 7.00 heures (1.00 jour)

Lieu : Maison des associations d'Hérouville-Saint-Clair 1018 quartier du Grand-Parc 14200 Hérouville-Saint-Clair

Le rez-de-chaussé du bâtiment et la salle sont accessibles aux Personnes à Mobilité Réduite.

SAVOIR ORGANISER SON TEMPS

FORMATEUR(S)

Alice LOUSSON, gestionnaire de projet et consultante, Formatrice en management chez Nicomak.

Diplômes:

- Master Audit Social, Responsabilité des Parties Prenantes, Développement Durable et Ethique en alternance à Nicomak (management socio-économique et mise en œuvre des outils, activités de conseil et audit dans tous les domaines de l'entreprise (Ressources humaines, Stratégie, RSE....))
- Bachelor Responsable à l'international (spécialisation en innovation sociale, management interculturel, comportement du consommateur, management de la performance et du changement

Compétences:

Gestion de projet

Conseil

Animation

Facilitatrice

Animatrice

Certifications:

- Innovations Games (mobiliser l'intelligence collective)
- Co-développement (se former à partir de ses expériences professionnelles)
- Everything Disc Workplace (Adapter son profil à celui des autres pour améliorer l'engagement, la collaboration et la qualité globale du milieu de travail en s'appuyant sur des connaissances personnalisées et des stratégies concrètes)

MOYENS ET MÉTHODES PEDAGOGIQUES

- Accès au diaporama présenté au format numérique et, en fonction des sessions, les photos de la facilitation graphique faite en direct, un cahier pédagogique et/ou des fiches outils
- Apports théoriques et pratiques
- Mise en pratique via des exercices, mise en situation, vidéos, jeux de rôles, questionnaires, etc
- Pédagogie inversée, posture de facilitateur et d'échanges et de ressources
- Intelligence collective
- Facilitation graphique

MODALITES DE SUIVI DE L'EXÉCUTION ET DE L'ÉVALUATION DES RESULTATS

- Feuilles de présence.
- Evaluation de l'acquisition des compétences via une grille d'auto-évaluation.
- Evaluation de la formation à chaud par chaque participant

MOYENS TECHNIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Vidéoprojecteur pour projeter la présentation

COÛT DE LA FORMATION

- 100 € TTC par stagiaire pour l'action de formation.
- Repas à la charge du stagiaire : panier repas 15 € en sus ou apporter son repas.

En application de l'article 261-4-4° du Code Général des Impôts, l'organisme de formation est non assujetti à la TVA.

ACCESSIBILITÉ DE LA FORMATION

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap (dyslexie, problème d'audition, de vue, autre...) Dans ce cas, merci de nous le préciser : une fiche d'accueil et de suivi sera établie avec vous afin d'adapter, si besoin, la formation.

Contact Référente handicap : GERVAIS Sandrine – 02.31.84.91.28 – Courriel : sandrinegervais@franceolympique.com

CROS Normandie | 8 rue Germaine Tillion CAEN 14000 Tél: 02 31 84 91 28

Courriel: formation.normandie@franceolympique.com | Numéro SIRET: 32315858400066 |

Numéro de déclaration d'activité: 28140357414 auprès du préfet de région de: Normandie

Code programme: DP-01 Version 1 - 18 mars 2022