

GÉREZ (ENFIN) VOTRE TEMPS : MANAGER SES PRIORITÉS DANS LE MONDE DE L'URGENCE



2 x 3H30
(7h)
Distanciel

PROGRAMME

ENJEUX

Les évolutions technologiques compriment le temps et nous lancent un défi. Hyperconnexion, surdisponibilité, le stress et le risque de surchauffe ne sont jamais loin. Comment s'en sortir quand tout est urgent ? Face à cette question, cette formation propose une approche pragmatique et actuelle de la gestion du temps pour enfin apprivoiser la pression, et redevenir maître de ses priorités.

DÉFINIR, CLARIFIER ET VALORISER SON PÉRIMÈTRE D'ACTION

- **Outil** : ma JOB-MAP, point de départ de ma gestion du temps

Exercice : Construire ma JOB-MAP

- **Déclic** : l'amplitude et la valeur ajoutée de ma fonction

PRIORISER EFFICACEMENT LE FLOT INCESSANT DE DEMANDES

- **Outil** : 2 questions-clés pour neutraliser les fausses priorités + **Matrice des 4 temps**.

Exercice : Quelle demande dans quelle case ? (/ matrice des 4 temps)

- **Déclic** : le piège de l'urgence

PLANIFIER DE MANIÈRE RÉALISTE ET DYNAMIQUE

- **Outils** : 10 principes-clés et 5 bonnes pratiques OUTLOOK

Exercices : Charte de la réunion (enfin) efficace
+ 5 parades face aux 5 lois du temps

- **Déclic** : le triple avantage de la planification électronique

GÉNÉRER DE L'ORGANISATION GRACE À SA COMMUNICATION

- **Outil** : le 4 + 4 de la communication pour « dire non » au quotidien et formuler des demandes assertives

Mini-jeux de rôles : Tenir, face à l'interruption

- **Déclic** : le piège de la sur-disponibilité

Formation animée par
Pierre-Thomas LEMIERRE,
formateur spécialisé en
organisation et efficacité
professionnelle



OBJECTIFS

- Définir, clarifier et valoriser son périmètre d'action
- Prioriser efficacement le flot incessant de demandes
- Planifier de manière réaliste et dynamique
- Générer de l'organisation grâce à sa communication
- Comprendre son fonctionnement et en tirer parti

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Toute personne souhaitant optimiser son temps, apprivoiser la pression et redevenir maître de ses priorités.

PRÉREQUIS : Aucun

LES + DE LA FORMATION :

- Des outils ultra-concrets applicables sans délai
- Le traitement des raisons profondes de la désorganisation (contraintes psychologiques, pression technologique, culpabilité)

MODALITÉS D'ACCÈS : Formation à distance animée à partir d'une plateforme collaborative (Zoom, WebEx ou Teams).

- > Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque.
- > Une assistance technique et pédagogique est assurée par ERYs auprès du participant.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : Quiz ou Aventure Klaxoon après la formation pour évaluer les acquis

MÉTHODES MOBILISÉES : classes virtuelles actives, ludiques et participatives, Des séquences variées et rythmées : alternance d'apports sur les concepts clés, d'exercices pratiques, d'activités Klaxoon