

DEVELOPPER LA QUALITE DE VOTRE TEMPS

*Module 2/6 du Cycle « Marketing de soi »,
1 journée, soit 7 heures de formation ; 490€ HT/journée de formation*
Le cursus est enregistré à l'inventaire, avec le titre
« Développer son leadership par la communication interpersonnelle ».*

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire. Cependant, une expérience professionnelle (salariée et/ou en indépendant) d'au moins 2 ans est préférable.

Objectifs opérationnels

A l'issue de cette journée de formation, vous aurez :

- Identifié et compris votre relation au temps pour en faire un atout professionnel
- Retrouvé le bon équilibre vie pro / vie perso
- Pris conscience de l'impossibilité d'augmenter la quantité de temps et par conséquent, en développer la qualité
- Découvert comment élaborer de nouveaux systèmes d'organisation, une nouvelle relation au temps

Public Visé

Cette formation s'adresse à toute personne, salariée ou indépendante, évoluant en posture de consultant, de manager, de directeur-trice ou en passe de le devenir.

Compétences et aptitudes (compétences acquises durant la journée de formation)

- Organiser les conditions d'équilibre de sa vie professionnelle et personnelle pour améliorer sa relation au temps et rendre durable sa performance.
- Elaborer des systèmes d'organisation, en y intégrant les composantes du changement et une nouvelle relation au temps pour accompagner les équipes dans leurs nouveaux fonctionnements.
- Utiliser des techniques d'assertivité pour oser agir sur des sujets inexploités pour provoquer des résultats inattendus et contributifs de développement.
- Acquérir des outils pour optimiser son temps au quotidien au niveau personnel et professionnel

A noter : Ce module permet d'accéder à la compétence 1 (« Développer son impact professionnel ») de la certification « [Développer son leadership par la communication interpersonnelle](#) »

Organisation matérielle et pédagogique, moyens et supports pédagogiques utilisés

- Formation en présentiel par défaut, en classe virtuelle si le contexte le nécessite

- Format : Alternance de théorie, de cas pratiques et mises en situations illustrant le contenu pédagogique et le concept abordé
- Supports : Présentation powerpoint, fiches outils remises aux participants, quizz, tests, axe de développement
- Outils : Paperboard, vidéoprojecteur, co-construction et réflexions collaboratives avec des post-it

Evaluation des acquis

A l'issue de la journée, la formatrice valide l'acquisition des connaissances à travers un quiz.

Un axe de développement est également remis à chaque participant en fin de journée. Ce document est à remplir individuellement et restera à usage personnel. Cependant, la formatrice aide chaque participant à remplir son propre axe de développement afin qu'il soit optimal et utile dès le lendemain (formulation adaptée, fixation des objectifs conforme...).

Cet axe de développement à 2 finalités :

- Servir de guide de conduite pour le participant, afin que les compétences acquises soient immédiatement opérationnelles
- Nourrir sa réflexion personnelle

Modalités et délais d'accès

Le nombre de participants, sur chaque module de formation, est limité à 10 personnes.

1 à 2 sessions par semestre.

Inscription « dernière minute » possible dans la limite des places disponibles.

Les inscriptions se font sur simple demande à la suite d'un 1^{er} échange téléphonique qui permet de valider que le programme est bien en adéquation avec les attentes du participant. L'organisme adresse alors un devis qui reprend, titre, dates, durées, prix... de la formation.

Tarif

* : Le tarif comprend :

- La formation, et le support de cours et les outils remis durant la formation
- Café d'accueil, déjeuner, 2 pauses café (dans le cas des formations en présentiel)

Accessibilité

Les formations se déroulent à Paris, dans un centre d'affaires mettant à disposition des stagiaires des espaces professionnels de standing et des solutions professionnelles sur mesure. Ce lieu est accessible par les transports en commun.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : cette formation est accessible à tous. Nous restons disponibles pour traiter toute demande et adapter notre contenu si besoin est (exemple : transmettre en amont un support en prévision de sa retranscription en braille, s'assurer de la conformité PMR de la salle...)

Programme de la journée, thèmes abordés

Matin

1. Identifier sa conception du temps
 - a. Présentation selon 4 axes
2. Redéfinir ses priorités pour un meilleur équilibre vie personnelle et vie professionnelle
 - a. Comment développer la qualité de sa vie
 - b. Comment gagner du temps ? En minimisant le temps perdu
 - c. La vision du temps par Jean-Jacques Rousseau
 - d. Quelle est votre conception du temps ?

Après-midi

3. Les 6 règles pour gagner du temps dans la vie
4. Les 4 règles d'or pour optimiser son temps professionnel
5. Conseils et conclusion

Version : Mise à jour Octobre 2020