

PUBLIE VISE PAR LA FORMATION

Toute personne souhaitant améliorer son rapport au temps / son organisation

PRE-REQUIS

Il n'y a pas de prérequis impératifs pour bénéficier de cette formation, cependant l'intérêt de celle-ci se révélera effectif pour les personnes souhaitant améliorer leur rapport au temps / leur organisation.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Mieux s'organiser et mieux gérer son temps

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Faire un diagnostic de son temps et mieux identifier ses pistes de progrès et identifier ses propres voleurs de temps

Gérer ses priorités

Gérer les sollicitations extérieures

Savoir s'organiser & planifier son activité

CONTENU DE LA FORMATION

Faire un diagnostic de son temps et mieux identifier ses pistes de progrès et identifier ses propres voleurs de temps

Les messages contraignants

Les pistes et conseils pour limiter ses voleurs de temps

Découvrir une trame pour faire le bon diagnostic

Gérer ses priorités

La matrice Eisenhower

Prioriser ses actions

Gérer les sollicitations extérieures

Savoir négocier

Être factuel

Savoir dire « je »

La « Communication non violente » pour savoir dire les choses

Savoir s'organiser & planifier son activité

Mieux gérer ses mails

Grouper les activités

La méthode Pomodoro

Astuces issues de la méthode GTD (Getting Things Done)

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Formation en présentiel pouvant s'organiser en distanciel

Quizz

Jeux de rôles s'appuyant de situation réelles et vécues sur le terrain

Echanges de pratiques

Apports du formateur

ÉVALUATION DE LA FORMATION

Tout au long de la formation, quizz, jeu de questions / réponses, jeu de rôles.

Evaluation à chaud et à froid de la satisfaction

QUALITÉ DU OU DES FORMATEURS

Cindy SPATH

Diplômée de l'ESC Marseille (Kedge Business School)

20 ans d'expérience en management / conseil / formation

Profil complet : <https://www.linkedin.com/in/cindyspath/>

DURÉE DE LA FORMATION

1 jour soit 7 h de formation

DURÉE DE LA FORMATION

Les participants à nos formations déclarent que les objectifs pédagogiques* sont atteints à 93 % depuis 2019 et à 92 % en 2021.

NB : Pour toutes questions traitant de l'égalité des chances, du handicap et de l'ingénierie pédagogique, veuillez contacter : cindy@kasoo.fr

*Nous vous indiquons le critère « atteinte des objectifs » représentant les effets de nos formations depuis le 20 juin 2019 et depuis le 1er janvier 2021. Nous communiquons une appréciation plus détaillée de nos indicateurs de satisfaction à la demande des clients.

