

## Améliorer sa productivité en optimisant son temps

### Objectifs

À l'issue de ces 14 heures, vous aurez :

- **SAVOIR = Décoder les enjeux et processus de gestion du temps comme de l'énergie**
  - Pris conscience de votre gestion du temps
  - Identifié l'impact de votre mode de fonctionnement sur votre quotidien professionnel comme personnel
- **SAVOIR-ETRE, SAVOIR-FAIRE et FAIRE - SAVOIR = Maitriser une méthodologie et des outils pour accroître votre énergie et efficience personnelle**
  - Découvert et maîtrisé une méthodologie pour optimiser votre temps
  - Adapté et fiabilisé durablement vos comportements en mode "plan d'action"

### Programme

#### Du temps oui, mais pourquoi faire ? (2H)

- Enjeux
- Leviers d'actions
- Méthodologie FRAM

#### Fixer et Regrouper (4H)

- Fixer : se donner une ligne de conduite
  - Mission VS Objectifs
  - Mes objectifs MALINS d'amélioration
- Regrouper
  - Matrice "urgence ou priorité"
  - Déléguer : sur qui et comment ? (Optionnel)

#### Agir par mes 10 commandements pratiques (7H)

- Focaliser mon énergie sur les priorités non urgentes
- Stopper ma procrastination par les "5 pourquoi?"
- "Découper mes éléphants"
- Identifier les patates chronophages
- Formuler une annonce difficile ou anxiogène

- Refuser les sollicitations avec assertivité
- Optimiser ma messagerie
- Adopter mes bonnes pratiques
- Corréler motivation et efficacité personnelle
- Maximiser mon énergie positive

### **Mâturez (1H)**

- Mon plan d'action personnel
  - Prendre du recul pour mesurer sa progression
  - Mes trois actions prioritaires ?
  - Mon collègue « témoin » !

### **Modalités pédagogiques**

- Apports du formateur
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Réflexions de groupe
- Mises en situation (filmées)
- Productions individuelles et/ou en sous-groupes
- Études de cas pratiques
- Tests/Jeux
- Amont et Aval

### **Evaluation des acquis**

- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques
- Plan 333
- Certificat délivré après évaluation des acquis

Référence : DAS1-413-FP4	Présentiel ou distanciel
Durée horaire : 14h	Public : Tout public
Niveau : Fondamentaux	Prérequis : Aucun
Tarif inter-entreprise : 500€ <i>Nous contacter pour un tarif intra-entreprise</i>	Accessibilité : Toutes les formations sont accessibles au public en situation de handicap ou à défaut guidé vers une structure plus adaptée



**Vous êtes intéressés par cette formation ?**

Contactez-nous sur [contact@manegere.fr](mailto:contact@manegere.fr) ou au 01 41 09 88 98