



GESTION DES RESSOURCES

A l'heure de l'hyper technologie, le temps semble être aujourd'hui la ressource la plus rare. Nous en subissons les conséquences avec un sentiment d'impuissance grandissant.

Comment développer plus de maîtrise sur cette variable qui nous échappe en permanence ?

Durée: 2 x 6 heures / 1 mois

Groupes: 8 personnes maximum

Devis sur demande

PUBLIC

METTRE LES BONS RÉFLEXES EN ARROSAGE AUTOMATIQUE.

Étudiants en école de communication et écoles de commerce, animateurs, coach, conférenciers. Centres de formation professionnelle, instituts de formation, formation de formateurs... personnes en situation de prise de parole fréquente.

OBJECTIFS

- Savoir maîtriser une ressource de plus en plus rare.
- Définir ses objectifs.
- Clarifier ses talents.
- Gagner en efficacité personnelle et professionnelle.
- Comprendre les facteurs du stress.
- Etablir un agenda précis et efficace.
- Acquérir une compétence inconsciente.

CONTENU

- Tester son rapport au temps. Travail d'introspection individuelle.
- Comprendre notre fonctionnement neurologique lié à l'organisation. de nos habitudes et de nos priorités.
- Acquérir les 5 clés de la maîtrise du temps.
- Identifier nos voleurs de temps.
- Clarifier les 4 types de tâches.
- Gérer la temporisation.
- Identifier ses priorités, ses objectifs, ses valeurs, ses besoins.
- Visualiser son quotidien, sa charge de travail.
- Oublier la perfection.

MÉTHODO

Il ne s'agit pas d'un module de formation classique. Le temps ne peut pas être théorisé. Il doit être pratiqué.

Un objectif de meilleure gestion du temps doit être vécu par chacun dans son propre quotidien.

C'est pourquoi, je propose ce module en mode coaching.

Il s'agit d'une formation-action qui s'articulera en 2 phases de 6 heures en présentiel entrecoupés d'un temps de vécu de 1 à 3 semaines.