

Gérer son temps sereinement

Optimiser sa gestion du temps tout en gagnant en sérénité

MODALITÉ
Action de formation
100% en ligne
ou en présentiel

Objectifs

- ✓ Améliorer son efficacité professionnelle et sa performance individuelle et en équipe
- ✓ Utiliser et s'approprier des techniques de gestion du temps et des priorités pour un travail plus serein et satisfaisant
- ✓ Optimiser son "flow", sa capacité de concentration particulièrement en période de pics d'activités

Points marquants

- ✓ Découvrir les méthodes les plus efficaces en gestion du temps
- ✓ Intégrer des techniques de gestion du stress et de préparation mentale
- ✓ Allier une amélioration de la concentration et de la sérénité pour un équilibre global positif
- ✓ Application Mobile mise à disposition



12 heures sur 4 semaines



Prérequis:

Aucun si ce n'est
ouverture d'esprit



Public:

Tous, adaptation
des méthodes

Programme de la formation

« Brique » de compétences 1

Découper vos espaces temps

- ✓ Déterminer les différents temps, et les temps disponibles
- ✓ Identifier les typologies de tâches
- ✓ Être plus zen pour être plus efficace

Activité:

- ✓ Mes temps types

« Brique » de compétences 2

Faire le lien maîtrise du temps / réduction du stress

- ✓ Identifier le temps comme stressueur
- ✓ Découvrir des techniques de gestion efficaces

Activité:

- ✓ Pratiques de techniques et mesure d'effet sur le stress

« Brique » de compétences 3

Optimiser son « flow »

- ✓ Identifier ce qu'est le « flow » et les conditions
- ✓ Découvrir des clés pour améliorer son « flow »
- ✓ Découvrir des techniques de préparation mentale

Activité:

- ✓ Pratiques de techniques pour le « flow »

- ✓ révisions des notions clés