

SENS et COMPETENCES INGENIERIE

89 rue Maberly

80000 AMIENS

Email: laurent.girard@sensetcompetences.fr



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :
ACTION DE FORMATION



MANAGERS : AMÉLIORER VOTRE GESTION DU TEMPS POUR UNE MEILLEURE EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Dans un quotidien qui va de plus en plus vite, où il y a de plus en plus de sollicitations, il est important de CHOISIR, PRIORISER et PLANIFIER ses actions pour mieux gérer son temps et être pleinement acteur de son quotidien.

Cette formation se décompose en trois volets : une partie théorique et des cas pratiques en groupe et en présentiel, ainsi que des séances d'analyse réflexive en situation de travail en individuel et en présentiel. Cela permet de développer la collaboration et la cohésion entre les managers et potentialiser les ressources personnelles.

Les outils proposés sont simples, faciles à mettre en œuvre et à partager avec son équipe.

MODALITÉS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Cette formation est organisée sous la forme d'une « formation action ». Les apprenants sont invités à expérimenter les méthodes et outils découverts en formation à partir d'un cas concret.

Une alternance est réalisée entre des temps de formation en séance plénière, d'actions en atelier et de travail en autonomie.

La méthode pédagogique choisie favorise l'apprentissage synchrone et asynchrone. Elle permet aux apprenants d'être acteurs de leur apprentissage par la production et le partage de réflexion, d'analyse et de réalisations entre pairs.

Le parcours d'apprentissage est construit en vue de répondre aux objectifs :

- De performance de l'apprentissage afin de développer les compétences visées.
- De variété des activités pour stimuler l'engagement et éviter l'ennui.
- De stimulation des échanges dans le groupe, de renforcement du sentiment d'appartenance à une communauté.

CETTE FORMATION NE DÉLIVRE PAS DE CERTIFICATION

Durée : 23.50 heures (5.50 jours)

Profils des stagiaires

- Managers de proximité

Prérequis

- AUCUN

Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap, merci de contacter notre référent handicap par mail, afin de prendre en compte votre situation et de vous orienter.

Mail : laurent.girard@sensetcompetences.fr

SENS et COMPETENCES INGENIERIE

89 rue Maberly

80000 AMIENS

Email: laurent.girard@sensetcompetences.fr

Tel: 0760031535



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :
ACTION DE FORMATION

Objectifs pédagogiques

- Utiliser son temps et son énergie en fonction de ses priorités pour gagner en efficacité professionnelle en utilisant les outils et méthodes de gestion du temps.
- Optimiser son temps managérial pour renforcer sa posture de manager, l'autonomie de son équipe et déléguer efficacement en utilisant des outils et méthodes de communication.

Contenu de la formation

- Clarifier le rôle et les missions du manager
 - Mesurer l'importance des temps de réflexion stratégiques et ses effets avant, pendant et après la réalisation d'un objectif par la mise en œuvre d'un jeu collectif en équipes
 - Identifier ses missions quotidiennes en utilisant la carte des missions essentielles du manager.
 - Analyser l'utilisation de son « budget temps » quotidien professionnel en utilisant la méthode du chronogramme et l'analyse en intelligence collective.
- Aligner la gestion de son temps du manager sur ses priorités
 - Établir sa vision personnelle dans le cadre professionnel en utilisant la méthode des états désirés.
 - Définir ses objectifs professionnels en lien avec sa vision selon la méthode du PRREM de la Programmation Neuro Linguistique.
 - Construire un plan d'action permettant l'exécution d'un objectif professionnel selon une méthode de découpage et d'ordonnancement des tâches.
 - Évaluer les activités quotidiennes à forte valeur ajoutée pour atteindre ses objectifs en utilisant la méthode des activités Jackpot.
 - Prioriser et planifier les tâches à réaliser dans son quotidien en utilisant des outils de priorisation et de planification.
 - Développer sa capacité à se focaliser sur une activité grâce aux 6 secrets de la focalisation.
 - Développer sa capacité à gérer le chrono-stress en situation professionnelle en utilisant des méthodes de gestion du stress.
- Optimiser son temps managérial
 - Analyser le fonctionnement du temps relationnel professionnel en utilisant les 6 modes du temps relationnel et les états du moi de l'Analyse Transactionnelle d'Éric Berne.
 - Exprimer son point de vue sans heurter lors d'échanges professionnels selon la méthode du Feedback de la Programmation Neuro Linguistique.
 - Faciliter la gestion des sollicitations extérieures et des imprévus en situation de travail en utilisant la question jackpot et une méthode de gestion des demandes.
 - Utiliser le processus de délégation pour des tâches professionnelles en utilisant la technique de la délégation confiée.
 - Concevoir des réunions de travail productives en utilisant une technique d'animation participative et centrée sur un objectif concret.
- Module complémentaire
 - Faciliter la gestion des mails au quotidien en utilisant la méthode CAP

Organisation de la formation

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets

SENS et COMPETENCES INGENIERIE | 89 rue Maberly AMIENS 80000 | Numéro SIRET: 89124167100033 |
Numéro de déclaration d'activité: 32800223180 auprès du préfet de région de: HAUTS-DE-FRANCE (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)
| laurent.girard@sensetcompetences.fr

SENS et COMPETENCES INGENIERIE

89 rue Maberly

80000 AMIENS

Email: laurent.girard@sensetcompetences.fr

Tel: 0760031535



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :
ACTION DE FORMATION

- Quiz et tests en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Test de positionnement
- Test Ennéagramme
- Test Drivers
- Test Comportements mangeurs de temps
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Equipe pédagogique

Aline PRADEAU, coach et formatrice certifiée, est spécialiste de la performance globale auprès des entreprises qui souhaitent développer les 4 piliers du savoir-être tel que la confiance, le leadership, la gestion du temps, la communication efficace. Son approche s'appuie sur la connaissance et la gestion de soi, les relations interpersonnelles.

Ce qui anime, Aline PRADEAU, c'est de "potentialiser" les ressources humaines et de faciliter la collaboration et l'intelligence collective.

C'est pour cela qu'elle utilise les nouvelles techniques d'animation (belges, canadiennes) issues de « Accelerated learning » pour former autrement. elle s'inspire de la théorie des intelligences multiples de H. Gardner et des outils de l'intelligence collective. Ainsi ses interventions permettent à chacun de sortir du mode automatique et reprendre le contrôle du temps et par ailleurs, de trouver la posture professionnelle par le prisme du développement des compétences comportementales et relationnelles.

Tarifs de la formation

A titre indicatif (prix en Euros €)

- Nous contacter