



FICHE FORMATION

Améliorer son organisation personnelle

Public

Tout public

Prérequis

Avoir un ordinateur portable

Public concerné

Toute personne désirant reprendre la maîtrise de ses journées en améliorant son organisation personnelle, dans le travail ou la vie personnelle.

Durée

14h (sur 2 jours consécutifs)

Lieu

Présentiel : dans vos locaux
Distanciel : Teams

Nombre de participants

8 personnes maximum

Horaires

Matin : de 9h à 12h30
Après-midi : de 13h30 à 17h

Compris dans la formation

Autodiagnostic individuel réalisé en amont
Support de cours remis à chaque participant
Évaluation de satisfaction à chaud

Les objectifs pédagogiques

- Améliorer sa gestion du temps
- Redéfinir ses priorités et aspirations
- Découvrir divers outils pour favoriser la concentration et son organisation
- Préserver sa sérénité face à la pression grâce à l'affirmation de soi

Qu'est-ce que c'est ?

Améliorer son organisation personnelle signifie remettre de l'ordre avant tout à l'intérieur de nous.

Apprenez à prioriser et prendre les décisions qui vous apportent du bien-être, tout en préservant votre efficacité.

Trouvez les outils qui vous correspondent pour atteindre vos objectifs de manière intelligente et souple.

Référence formation : ORG



FICHE FORMATION

Améliorer son organisation personnelle

Programme

1) Mieux appréhender le temps

Les différents types de temps

Conjuguer au présent

Combien vaut votre temps ?

S'aligner avec ses aspirations profondes

Différencier la responsabilité de l'engagement

Exercices : débats, travaux individuels

2) Outils pour favoriser la concentration

Concentration VS stimulation

Diverses méthodes

Comment être opérationnel en 1 minute

Exercices : travaux individuels, atelier créatif

3) Outils d'organisation personnelle

Définir un objectif

Gestion des priorités

Mise en place d'outils en ligne

Astuces de rangement

Exercices : pratiques des différentes outils et astuces

4) Comprendre l'affirmation de soi

Comment ne pas prendre les choses pour soi

Réduire les interruptions

Assertivité et positions de vie

Triangle de Karpman

Rôle positif des émotions

Exercices : autodiagnostic assertivité, débats

Moyens mis en œuvre

Exercices pratiques, quiz en ligne

Apports méthodologiques & théoriques

Partages d'expérience

Modalités d'inscription

Une fois le devis validé, me communiquer les coordonnées des apprenants afin de préparer leur convocation et de leur envoyer le questionnaire préliminaire.

Accessibilité aux personnes handicapées

Si vous pensez être en situation de handicap, merci de contacter dès que possible pour évaluer ensemble vos besoins et voir quelles solutions sont envisageables pour vous accompagner, vous former ou vous orienter.

Tarifs

1 200 € HT / jour

2 400 € HT / formation

Des frais de déplacement sont à prévoir en fonction de votre secteur géographique.

Règlement

Virement bancaire.

Un acompte de 30 % peut être demandé pour valider le devis. Consultez votre OPCO pour un éventuel financement.

Contact

Iscia Chehaïbou

Gérante et formatrice

contact@izitraining.fr

+33 6 09 60 50 65

www.izitraining.fr



Dernière mise à jour : 28/08/2024