



PROGRAMME 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



PROGRAMME 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

Dernière mise à jour : 24/06/25

Délai d'accès : maximum 2 mois entre la demande et le début de la prestation.
Lors de formations se déroulant exclusivement dans les locaux de l'entreprise cliente ou en distanciel, le règlement intérieur applicable est celui de l'entreprise cliente.

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 et inscriptions

Iscia Chehaïbou

Gérante et formatrice

contact@izitraining.fr

+33 6 09 60 50 65

www.izitraining.fr