

Durée : 1 jour.

Public :

Toute personne souhaitant mieux s'organiser pour gagner en efficacité au travail. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Acquérir les bases d'une bonne organisation matérielle et temporelle.
Adopter des méthodes de travail rigoureuses.
Se doter d'outils adaptés et performants.

Pré-requis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Méthodes :

Alternance entre exposés théoriques et échanges d'expériences, exercices et autodiagnostic.

Évaluation :

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dernière MAJ : Avril 2024

Manager votre temps avec efficacité grâce aux neurosciences

Analyser et faire le point sur son propre rapport au travail
Découvrir les neurosciences et les insérer dans les pratiques au quotidien
Intégrer la courbe du changement & nouvelles pratiques selon Kotter
Positionner son profil sur un registre d'attitudes
Évaluer sa propre posture

Comprendre le processus du travail performant

Réaction: les ressources qui me portent
Proaction: les ressources qui me font défaut
Évaluer vos ressources internes et capacités
Les 34 talents de Gallup : Influence, effort, réflexion, rapport
Se donner des objectifs atteignables et quantifiables & des rituels.

Identifier son rapport au temps et adopter les bons comportements

Définir une organisation à haute rentabilité de l'investissement temps
Équilibrer temps professionnel et temps personnel
Intégrer l'équilibre vie pro / vie perso pour être en harmonie
Apprendre à travailler sous pression

Améliorer et adapter ses procédures de travail

Définir ses priorités à court terme et moyen terme
Utiliser les différents outils d'organisation
Anticiper et gérer les imprévus
Simplifier les tâches
Regrouper les activités homogènes
Utiliser les différents outils d'organisation
Tenez le score de vos réussites
Mettre en place une culture d'organisation positive

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.