

GÉRER SON TEMPS AVEC EFFICIENCE



Se réapproprié l'emploi de son temps pour augmenter son retour sur le temps investi et gagner en satisfaction et sérénité. Adopter une organisation personnelle efficace au quotidien, dans le respect de ses propres objectifs et des exigences de sa fonction. Prévenir la fatigue et l'anxiété liée à une mauvaise gestion du temps.



À DISTANCE



ACCOMPAGNEMENT
INDIVIDUEL



8 HEURES,
DONT 3 HEURES
D'ACCOMPAGNEMENT

Objectifs

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participant·es auront acquis :

- Des méthodes pour interroger leur rapport au temps professionnel, et prendre du recul par rapport certaines croyances limitantes
- Trouver un mode de fonctionnement à la fois écologique et efficace
- Des réflexes et outils pour gérer leurs priorités et passer du temps subi au temps choisi
- Des outils relationnels afin de gérer l'aspect collectif du temps

Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Prendre soin de leur agenda d'une manière écologique
- Organiser leurs journées de façon à la fois efficace et apaisante
- Communiquer avec leurs collègues, clients, managers, partenaires... de telle sorte que cette gestion positive du temps s'inscrive dans la durée
- Adapter ces modalités de manière agile en fonction des priorités

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - T : +33652240207 -
contact@bloomr-impulse.com - N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration
d'activité 11756100275 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.
Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B. SAS



Public concerné et pré-requis

Tou*tes celles et ceux qui ont besoin de reprendre le contrôle de leur horloge, de prendre du recul par rapport à la notion d'urgence et de revenir à un sentiment d'efficacité et de sens.

Pré-requis : aucun.

Modalités d'accès

Entretien préalable sur les besoins spécifiques des participants.
En termes administratifs en vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone : contact@bloomr-impulse.com et +33652240207.

Dates, durée, lieux et tarifs

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1480 euros HT, TVA à 20% 296 euros, soit 1776 euros TTC.

Durée : 8 heures selon les modalités suivantes : alternance de 3 heures d'entretiens individuels et de 5 heures d'activités de formation.

Accessibilité aux personnes handicapées

Accessible à toute personne apte à suivre une formation à distance.

En cas de besoin particulier, nous contacter.

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - T : +33652240207 -
contact@bloomr-impulse.com - N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration
d'activité 11756100275 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.
Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B. SAS



Modalités pédagogiques et techniques

La formation est réalisée 100% à distance, elle allie réflexion et mise en application, à travers du contenu inspirant (vidéos), des exercices (tests, quizz, exercices projectifs) et des outils opérationnels à appliquer en situation.

Tout au long de la formation, le formateur assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens individuels avec l'apprenant, entre chaque partie de la formation.

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser le bilan de la situation actuelle de chaque participant.

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé.

Un entretien de bilan est proposé à chaque participant.

Un entretien de suivi de formation à 1 mois et un entretien de suivi de formation à 2 mois sont proposés.

Modalités d'évaluation et formalisation à l'issue de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Questionnaire d'évaluation en fin de programme
- Attestation de fin de formation

Le programme détaillé

BIENVENUE : Présenter et personnaliser la formation

- Bienvenue : présenter l'objectif de la formation et ses auteurs

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - T : +33652240207 -
contact@bloomr-impulse.com - N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration
d'activité 11756100275 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.
Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B. SAS

Dernière mise à jour le 25/08/2021



DÉROULÉ

- Toi et ton temps : questionnaire de positionnement
- Le temps et l'entreprise : panorama des enjeux systémiques et culturels du temps dans l'entreprise (possibilité de contenu customisé)
- Audite ton temps : apprendre à identifier, quantifier temporellement et hiérarchiser tes activités en terme de valeur ajoutée
- Les gros cailloux : apprendre à donner la priorité aux activités essentielles pour une utilisation satisfaisante de son temps
- Ton temps idéal : exercice de projection positive pour dessiner ce que serait une semaine de travail aussi efficiente que plaisante
- 3 voleurs de temps : méthodes concrètes pour dompter les 3 dévoreurs de temps que sont les réunions, les emails et le reporting
- L'enfer c'est les autres ? : astuces de communication pour poser ses limites
- Tes hackers personnels : identification des perturbateurs internes ou externes à gérer en priorité, et recherche de solutions personnalisées
- Bye bye croyance : identifier une croyance limitante sur le temps et la remplacer par une croyance aidante
- Vitalité et rapport au temps : interview d'une experte de la vitalité au travail
- Todo liste mode d'emploi : rendre la todo liste compatible avec le bien-être cognitif
- Une bulle à la fois : une méthode collective de gestion du temps et des priorités, inspirée de la méthode agile
- Boîte à outils : la présentation d'outils et méthodes de gestion du temps pour élaborer sa propre organisation personnelle optimale

CÉLÉBRATION : Évaluer ses résultats et les ancrer dans son quotidien

- Célébrer le chemin parcouru : questionnaire d'évaluation

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - T : +33652240207 -
contact@bloomr-impulse.com - N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration
d'activité 11756100275 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.
Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B. SAS