



PROGRAMME DE FORMATION

SAVOIR-FAIRE & PERFORMANCE:

MIEUX GÉRER SON ÉNERGIE

POUR GAGNER EN IMPACT

ET EN EFFICACITÉ ORGANISATIONNELLE



Mise à jour : Nov. 2023

PROGRAMME DE FORMATION | SAVOIR-FAIRE & PERFORMANCE

MIEUX GÉRER SON ÉNERGIE POUR GAGNER EN IMPACT ET EN EFFICACITÉ ORGANISATIONNELLE



Durée : 1 jour (7h) -

Dates : à définir

Intra/Inter : 4-8 participants

(1 intervenant) ; 8 - 20 (2 intervenants)

Lieu : à définir



Public et Prérequis :

Tout public - Pas de pré-requis spécifique

Si des personnes en situation de handicap font partie des participants, nous prévenir au préalable afin de mettre en place les conditions d'accueil et de suivi adapté : hello@farahallouche.com

✓ Objectifs

Pédagogiques :

- Revisiter son rapport au temps selon ses besoins psychologiques et stress associés
- Mieux appréhender le rapport au temps de nos interlocuteurs selon leurs profils
- Prioriser et décider autour de la notion de valeur ajoutée et d'impact
- S'approprier les outils de gestion du temps les plus adaptés en fonction de nos besoins
- Construire son plan d'action personnalisé

✓ Méthodes Pédagogiques :

- Pédagogie Participative et Active : 70% pratique / 30% théorie
- Supports PPT & fiches outils
- Echanges mutuels, exercices & mises en situation

✓ Evaluation des acquis :

- Evaluation continue
- Certificat de réalisation

✓ Intervenante :

- Formatrice.rice
PCM® & Coach
certifié.e

Explorer le temps

- ✓ Comprendre la temporalité de chacun
- ✓ Lois du temps et mangeurs de temps
- ✓ Distinguer organisation et priorisation : identifier ses champs à forte valeur ajoutée

Mieux se connaître pour une organisation propice à sa motivation et performance

- ✓ Structures de personnalité, besoins psychologiques et mécanismes d'échec
- ✓ Mieux comprendre les causes de la procrastination avec lois du temps & mangeurs de temps
- ✓ Identifier ses axes prioritaires pour un rythme plus efficient

Construire son rythme

- ✓ Définir ses priorités de manière stratégique et alignée pour booster sa productivité
- ✓ S'organiser avec son écosystème : s'adapter sans se suradapter

Plan d'action personnel

- ✓ Définir les premières étapes de son plan de progrès personnel pour favoriser les conditions de sa réussite

Synthèse et clôture