



LA BRIQUE ROSE

## PROGRAMME

### GÉREZ SON TEMPS ET GAGNEZ EN EFFICACITÉ

### OBJECTIFS

Le stagiaire sera capable de mieux s'organiser et planifier son temps

**PUBLIC** Tout Public

**DURÉE** 2 jours & 14 heures

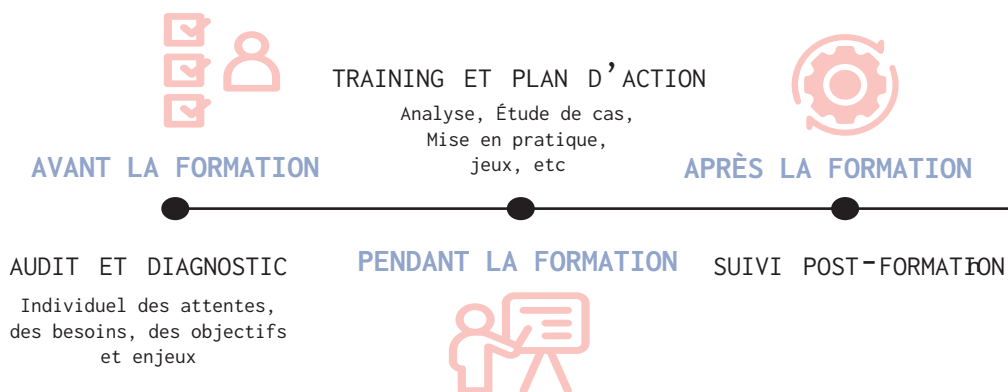
**TARIF** Nous consulter

**PRÉREQUIS** Envie d'explorer son rapport au temps

**INTERVENANT** SMAILI Alexandra

**ACCESSIBILITÉ** Orientation des publics en situation de handicap

**MODALITÉS** Présentiel ou distanciel



## LES +

Une formation pratique s'appuyant sur des cas concrets apportés par les stagiaires.

## JOUR 1 - ORGANISEZ ET PLANIFER SON TEMPS



### IDENTIFIER SA PROPRE PERCEPTION AU TEMPS

- Repérer sa propre gestion du temps
- Identifier les causes et les conséquences
- Lister les bienfaits d'une bonne gestion du temps



### ORGANISER ET PLANIFIER SON TRAVAIL

- Repérer les lois du temps
- Organiser son temps
- Collaborer avec l'équipe
- Gérer ses e-mails et réunions

## JOUR 2 - RESTER FOCUS



### RESTER CONCENTRER ET ÉVITER LES DISTRACTIONS

- Identifier les clés pour rester concentrer
- Éviter les distractions
- Savoir dire non



### DÉFINIR SON PLAN D'ACTION

- Trouver les bons outils pour passer à l'action
- Garder le Cap

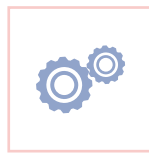
## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES



**BRAINSTORMING**



**VIDEOS**



**CAS PRATIQUE**



**JEUX**



**QUIZZ**



**ETUDE DE CAS**



## MÉTHODES D'ÉVALUATION

Questions  
orales ou  
écrites  
(QCM)

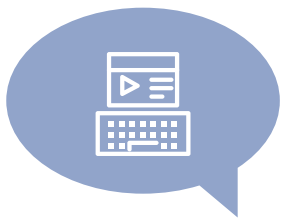


Feuilles de  
présence  
à signer par  
demi-journée

Mises  
en situation



Fiches  
d'évaluation  
de la formation



Supports de cours en PDF  
Accès Elearning

## BESOIN DE SE FORMER ?

Le formateur est responsable de l'accueil, du suivi administratif et pédagogique des stagiaires de sa session.

Inscription en ligne 1 mois avant le début de la formation pour un financemant OPCO, Une convention de formation sera établie dès votre inscription. Un certificat de réalisation vous sera également délivré en fin de formation.

FORMATIONS SUR-MESURE - nous consulter



SMAILI Alexandra  
06 43 34 73 05  
CARRO Christine  
06 29 53 60 65

hello@labriqueroose.com