

Formation : Optimiser son temps et son organisation
21 et 22 mars 2023 + 3 mai 2023 matin - Modalité : en distanciel

Public	<p>Toute personne souhaitant acquérir les techniques permettant de mieux gérer son temps. Cette formation ne nécessite pas de prérequis.</p>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gérer son temps et s'organiser au quotidien. ▪ Planifier son temps en définissant les priorités. ▪ Mettre en place une organisation personnelle au quotidien. ▪ Gérer son énergie personnelle.
Programme	<p>SAVOIR GERER SON TEMPS</p> <p><i>Point sur les tâches effectuées par les stagiaires avec une évaluation du temps passé. Un récapitulatif des pressions inhérentes à certaines tâches permettra de les appréhender au quotidien.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Clarifier les tâches. ▪ Faire un autodiagnostic de temps : plan d'action. ▪ Règles de gestion de temps. ▪ Gérer les sources de pression sur l'emploi du temps. <p>DIAGNOSTIQUER LES FREINS A UNE ORGANISATION EFFICACE ET METTRE EN ŒUVRE UN PLAN D'ACTION</p> <p><i>Mesure objective de la façon dont les stagiaires occupent leur temps. La finalité de l'approche analytique est d'éradiquer ou de réduire les pertes de temps.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les contraintes. ▪ Les obstacles. ▪ Identification de vos « croques-temps ». <p>DES OUTILS AU SERVICE D'UNE ORGANISATION EFFICACE</p> <p><i>Etude de différents outils. La ligne de temps, outil de PNL pour visualiser sa ligne du temps et favoriser l'accomplissement de projets.</i></p> <p><i>La matrice d'Eisenhower, outil d'analyse et de gestion du temps pour classer les tâches à faire en fonction de leur urgence et de leur importance.</i></p> <p><i>La méthode NERAC, outil opérationnel pour planifier son travail.</i></p> <p><i>Les réflexes chronordonnés, trouver un slogan pour votre cerveau pour augmenter l'efficacité pratique et la vigilance instantanée.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La ligne du temps. ▪ La matrice d'Eisenhower. ▪ La Méthode NERAC. ▪ Les logiciels d'organisation TRELLO, REMEMBER THE MILK, PROJECT GANTT... ▪ L'agenda, le calendrier, l'éphéméride, check-list, rétro-planning. ▪ La messagerie. ▪ Les réflexes chronordonnés. <p>REPERER ET RESOUDRE LES PROBLEMATIQUES</p> <p><i>Analyser les difficultés pour trouver des solutions pour gagner du temps. Savoir se positionner et apprendre à dire Non. Appréhender une grille de questions pour accéder aux objectifs.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Repérer et étudier les problématiques rencontrées. ▪ Changer de point de vue, développer des perspectives gagnant-gagnant. ▪ Fixer des objectifs et les atteindre. <p>DEVELOPPER DES STRATEGIES GAGNANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Changer/améliorer des habitudes et des comportements indésirables. ▪ Adopter des comportements motivants et stimulants. ▪ Comprendre et identifier les stratégies professionnelles. ▪ Observer et décrypter les facteurs des situations difficiles. ▪ Mettre en œuvre des stratégies efficaces et gagnantes.

	<p>RETOUR SUR EXPERIENCE : <u>une demi-journée en classe virtuelle (3 mai 2023 matin)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Debriefing des situations et cas rencontrés. ▪ Partage de solutions et de comportements déployés. ▪ Feedbacks individuels et collectifs. ▪ Rappel des outils et process.
Modalités pédagogiques	<p>Approche Par Compétences : apprentissage par l'expérience et sur la pratique réflexive avec accompagnement de la formatrice.</p> <p>Outils pédagogiques : sketch, films, mises en situation, exercices, études de cas.</p> <p>Support pédagogique et technique remis à chaque stagiaire.</p>
Intervenant-e	<p>Madame Christelle DANGLA Consultante externe</p>
Inscription	<p>Inscription en ligne sur https://www.sirene.inserm.fr Onglet "Agent formation" / Demander une formation en région Nouvelle-Aquitaine</p> <p>Contact : Patricia Weller, Chargée de développement RH Délégation régionale Inserm Nouvelle-Aquitaine - Tél. 05 57 57 36 47 formation.dr-bordeaux@inserm.fr</p> <p>Date limite d'inscription : 28 février 2023</p>