Programme de formations

Optim'RH

Conseil en stratégie des ressources humaines

Optim'RH – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France
Tel : 06 37 67 36 20 – mail : lydialecusson@optimrh.fr

EFFICACITE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE PROFPROFESSIONNELLPRO FESSIONNEL

Optim'RH – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France
Tel : 06 37 67 36 20 – mail : lydialecusson@optimrh.fr

Optimiser son temps et ses priorités pour réussir

Gagnez en efficacité et en sérénité grâce aux méthodes et outils éprouvés de la gestion du temps

Public concerné,	Formation accessible à tous (surtout à ceux qui n'ont pas le temps !)
Prérequis, modalités et délai d'accès	. Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation. . Modalités d'accès : A la signature du contrat (ou de la convention et/ou à la validation de la prise en charge. Délai d'accès : De 2 jours à 4 semaines Accessibilité aux personnes en situation d'handicap : nous contacter
Présentation générale (Problématique, Intérêt)	Savoir gérer ses priorités, définir son organisation personnelle, maîtriser ses échéances, exploiter ses ressources internes et optimiser son temps dans le cadre de ses activités et de ses échanges… sont des savoir-faire indispensables pour être efficace et limiter les tensions en entreprise. Car la gestion du temps permet à tout professionnel accompli de mieux organiser son cadre de travail pour gagner en efficacité et en productivité Des méthodes et outils de la gestion du temps sont nécessaires pour vous permettre d'anticiper et vous organiser au quotidien. Cette formation "Optimiser son temps et ses priorités" vous apporte les clés pour optimiser votre organisation et envisager différemment votre relation au temps, afin de gagner en sérénité. Cette formation vous enseigne des techniques directement transposables pour gagner en productivité, en aisance et en bien-être au quotidien. Cette formation vous permet de vous approprier les méthodes et outils éprouvés en tenant compte de votre contexte et de votre propre fonctionnement. Elle vous aide à trouver un équilibre personnel entre vie professionnelle et vie privée, et à tenir compte de la gestion de votre énergie dans la gestion de votre temps.
Objectifs	. Reconnaître ses émotions et en comprendre la logique . Transformer ses émotions en critères de décision et leviers d'action . Comprendre le vécu émotionnel de l'autre et s'y ajuster . Cultiver un climat de travail positif pour garantir la réussite collective . Mieux gérer ses émotions et gagner en efficacité professionnelle . Renforcer son leadership
Contenu de la formation	**Programme détaillé :** **Module 1 : Mieux comprendre son rapport au temps** • Clarifier ses objectifs, ses projets, ses valeurs • Apprendre à connaître et à atteindre ses buts • Comprendre sa relation au temps • Identifier ses "messages contraignants" et leurs antidotes • Identifier ses axes de progrès **Activité(s) pratique(s)** • Tracer se courbe de temps • Repérer ses habitudes et ses bouffes-temps **Module 2 : Mieux s'organiser personnellement et avec les autres** • Clarifier sa fonction pour évaluer, hiérarchiser et prioriser ses activités • Estimer les durées et prévoir une marge pour les imprévus • Gérer les interruptions et les sollicitations • Identifier les bonnes pratiques pour un fonctionnement optimum en équipe • Choisir les outils les mieux adaptés à sa fonction pour optimiser la gestion de son temps et de ses priorités **Activité(s) pratique(s)**

Optim'RH – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France
Tel : 06 37 67 36 20 – mail : lydialecusson@optimrh.fr

	• Tests d'*auto-positionnement* "rapport au temps et à l'organisation" **Module 3 : Communiquer efficacement pour mieux gérer ses temps relationnels** • Comprendre et se sentir compris : mieux utiliser l'écoute active et le questionnement • Savoir dire "non" • Négocier sur les demandes, s'affirmer sur les attentes • Proposer des délégations motivantes • Développer une posture assertive • L'utilisation de la méthode DESC **Activité(s) pratique(s)** • Conseils personnalisés pour optimiser la gestion de son temps et de ses priorités **Module 4 : Évacuer le stress et relativiser** • Comprendre les mécanismes du stress • La double évaluation • Identifier ses propres facteurs de stress • Acquérir des outils pour faire face **Activité(s) pratique(s)** • Utiliser les outils pour mieux planifier son travail • Comment bien déléguer
Modalités pédagogiques	**Méthodes pédagogiques :** • **Apprentissage en présentiel :** - Participative/active - Interrogative • **Apprentissage en ligne** - Ressources et activités en autonomie supervisée - 4 rendez-vous en présentiel - Rendez-vous à la demande Apports théoriques et études de cas pratiques, Échanges Séquences de progression basées sous forme de mise en situation. Travaux pratiques Étude de cas Film, vidéo… **Moyens pédagogiques :** Salle de formation (réelle ou virtuelle) Paperboard Vidéo projecteur, micro-ordinateur portable. Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, ordinateur portable, tablette ...). **Modalités :** Présentiel, Distanciel, Formation possible en intra ou en inter Feuille émargement et certificat de réalisation
Durée	Durée totale : 2 jours (Soit 14 heures)
Dates	Dates : A définir Contactez-nous via notre site web ou par téléphone pour connaître les prochaines dates de session et réserver votre place.
Lieu(x)x	A définir (ou en ligne)
Coût de la formation	En inter : coût par participant 990 € HT En intra : groupe min 3 pers. et max 12 pers. : 4 590 HT

Optim'RH – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France
Tel : 06 37 67 36 20 – mail : lydialecusson@optimrh.fr

Responsable de l'action, Contact	LECUSSON Lydia Responsable pédagogique Mail : lydialecusson@optimrh.fr Tél : 06 37 67 36 20
Évaluation de l'action	- Évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation par QCM en fin de formation avis favorable à partir de 11/20 - Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire de satisfaction - Certificat de fin de stage

Optim'RH – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France
Tel : 06 37 67 36 20 – mail : lydialecusson@optimrh.fr

Optim'RH – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France
Tel : 06 37 67 36 20 – mail : lydialecusson@optimrh.fr