Optimiser son temps et son attention pour gagner en efficacité

Redéfinir ses priorités afin de mieux gérer son temps

DESCRIPTION

Étonnant constat… Aujourd'hui, la technologie est partout et paradoxalement nous n'avons pas plus de temps disponible. Au contraire, autour de nous, tout s'accélère entraînant souvent un sentiment diffus de ne plus rien maîtriser : ni l'afflux des messages et des sollicitations, ni la séparation des temps professionnel et personnel, ni l'organisation de nos journées.

Dans notre environnement ultra connecté, notre temps est de plus en plus fragmenté et nos capacités d'attention et de concentration s'en trouvent considérablement modifiées. Il nous faut aujourd'hui redéfinir notre rapport au temps, nous réapproprier ce temps indispensable à la prise de recul, à l'analyse et à la décision.

Vous découvrirez au cours de la formation qu'il est possible de libérer, à partir de différentes méthodes et techniques, plusieurs heures par jour dans un agenda saturé, possible également de faire rimer plaisir, sérénité, satisfaction avec efficacité et performance. Bref, d'être véritablement concentré pour réaliser les tâches intellectuellement plus complexes et plus ambitieuses.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Apprendre à mieux gérer son temps d'activité en redéfinissant ses priorités
- Se réapproprier les outils numériques pour en faire de véritables leviers d'efficacité
- Développer sa capacité à se recentrer et à créer les conditions d'une bonne concentration
- Éviter les pièges qui nous font perdre du temps
- Vaincre la procrastination

PUBLIC CIBLE

Salarié / collaborateur / entrepreneur cherchant à être plus efficace tout en maîtrisant mieux la gestion de son temps d'activité, en particulier dans des environnements professionnels très connectés, multi projets, multi acteurs.

Stage pratique
Développement personnel

Code :
MTEMP

Durée :
1 jour(s) (7,00 heures)

Exposés : **25.00 %**
Cas pratiques : **75.00 %**
Echanges d'expérience : **0.00 %**

Inter-entreprises :
Prochaines sessions disponibles sur notre site web.
Tarif : 950,00 € HT / participant

Intra-entreprise :
Tarifs et dates sur demande.

OCTO Academy est une marque d'OCTO Technology, référencé au DATADOCK – 34, avenue de l'Opéra, 75002 Paris France - SAS au Capital de 509 525.30 €
Tél : +33 1 70 36 18 67 – Fax :+33 1 58 56 10 01 –academy@octo.com –https://www.octo.academy –academy@octo.com
SIRET : 418 166 096 00069 – RCS Paris B 418 166 096 - NAF 6202A – Organisme de formation N° 11 75 48 936 75

PRE-REQUIS
Présence pleine et active des participants

METHODE PEDAGOGIQUE
La formation est basée sur une approche pédagogique mêlant théorie et pratique : les principes comme les pratiques sont appliqués au contexte spécifique de chacune des personnes formées. Pour cela, un questionnaire en ligne est adressé à chaque participant avant le début de la formation afin de réaliser un auto-diagnostic de son rapport au temps. L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des ateliers et des mises en pratiques. Une évaluation à chaud est réalisée systématiquement en fin de session.

PROFIL DES INTERVENANTS

Toutes nos formations sont animées par des consultants-formateurs expérimentés et reconnus par leurs pairs.

Ismaël Hery a plus de 10 ans d'expérience dans le coaching d'équipes. En tant que "coach agile" ou manager d'équipes en charge du développement de produits numériques, il a développé au fil des ans une expertise approfondie des facteurs de performance, en particulier dans la relation au temps des individus ou des équipes. Ismaël est passionné par l'étude des résultats récents de la psychologie cognitive ou des neurosciences. Au-delà des principes théoriques, Ismaël enseigne les mécanismes qui permettent de changer durablement ses comportements par la mise en place de système d'habitudes positives.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION
L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des ateliers et des mises en pratique. Une évaluation à chaud sur la satisfaction des stagiaires est réalisée systématiquement en fin de session et une attestation de formation est délivrée aux participants mentionnant les objectifs de la formation, la nature, le programme et la durée de l'action de formation ainsi que la formalisation des acquis.

PROGRAMME PEDAGOGIQUE DETAILLE

JE COURS TOUT LE TEMPS ET J'AI DÉJÀ TOUT ESSAYÉ ! A QUOI BON TENTER UNE NOUVELLE FOIS D'AMÉLIORER MA RELATION AU TEMPS ?

OCTO Academy est une marque d'OCTO Technology, référencé au DATADOCK – 34, avenue de l'Opéra, 75002 Paris France - SAS au Capital de 509 525.30 €
Tél : +33 1 70 36 18 67 – Fax :+33 1 58 56 10 01 –academy@octo.com –https://www.octo.academy –academy@octo.com
SIRET : 418 166 096 00069 – RCS Paris B 418 166 096 - NAF 6202A – Organisme de formation N° 11 75 48 936 75

- Pourquoi vous n'avez sans doute pas suivi les bonnes approches
- Trouver la motivation et l'énergie de changer son rapport au temps

LA DÉFINITION DE SES OBJECTIFS

- Ce que nous apprend la psychologie cognitive sur notre façon de définir nos objectifs
- Découvrez comment les "top performers" définissent et suivent leurs objectifs
- Utiliser les bonnes ressources pour définir et assurer le suivi de vos objectifs

UN SYSTÈME LÉGER ET EFFICACE DE GESTION DE SES TÂCHES : DE L'EFFICACITÉ À L'EFFICIENCE

- Il vaut mieux réaliser les bonnes tâches que réaliser beaucoup de tâches
- S'appuyer sur les outils de la priorisation individuelle

RETROUVER TOUTES SES CAPACITÉS D'ATTENTION EN PROFONDEUR

- Le temps n'est pas une ressource si rare : c'est le temps pleinement attentif qui est la ressource rare
- Limiter le multi tasking et réduire les interruptions
- Redécouvrir l'email pour en faire un véritable atout de productivité
- Internet et les réseaux sociaux : comprendre les mécanismes de notre addiction

LA PROCRASTINATION

- Légendes urbaines et apport de la science sur les causes de la procrastination
- Comprendre et vaincre la procrastination

ADOPTER DE NOUVEAUX COMPORTEMENTS ET ABANDONNER LES MAUVAISES HABITUDES

- Comprendre la force des habitudes
- Changer pour progresser

BILAN ET PERSPECTIVES

OCTO Academy est une marque d'OCTO Technology, référencé au DATADOCK – 34, avenue de l'Opéra, 75002 Paris France - SAS au Capital de 509 525.30 €
Tél : +33 1 70 36 18 67 – Fax :+33 1 58 56 10 01 –academy@octo.com –https://www.octo.academy –academy@octo.com
SIRET : 418 166 096 00069 – RCS Paris B 418 166 096 - NAF 6202A – Organisme de formation N° 11 75 48 936 75

- Construire sa feuille de route individualisée

OCTO Academy est une marque d'OCTO Technology, référencé au DATADOCK – 34, avenue de l'Opéra, 75002 Paris France - SAS au Capital de 509 525.30 €
Tél : +33 1 70 36 18 67 – Fax :+33 1 58 56 10 01 –academy@octo.com –https://www.octo.academy –academy@octo.com
SIRET : 418 166 096 00069 – RCS Paris B 418 166 096 - NAF 6202A – Organisme de formation N° 11 75 48 936 75