

FICHE PÉDAGOGIQUE

LES TRAPPEURS DES PYRÉNÉES

La gestion du temps version grand air

PERSONNES CONCERNÉES : Toute personne désirant améliorer sa gestion du temps.

PRÉ-REQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

DURÉE DE LA FORMATION : 14h soit 2 jours

OÙ : Dans les Pyrénées, ½ journée avec des activités pratiquées en extérieur

OBJECTIFS :

Prendre conscience des forces et faiblesses de son organisation personnelle,
Elaborer et mettre en place des objectifs en cohérence avec la stratégie de son entreprise,
Savoir appliquer les outils et méthodes pour renforcer l'efficacité de sa gestion du temps,
Resserrer les liens entre vos collaborateurs et offrir un moment de détente (Challenge en Airboard, Yooner et Snake gliss encadré par un animateur professionnel).

PROGRAMME :

SAVOIR CE QUE L'ON VEUT : PREVOIR LA CONSTRUCTION D'UN IGLOO

⇒ Se concentrer sur le haut rendement :

- Identifier les activités importantes.
 - Comprendre la notion d'activité à haut rendement.
- ⇒ Se fixer des objectifs:
- Définir des objectifs opérationnels et performants.
 - Evaluer le temps : savoir déterminer une durée, préciser une échéance.

⇒ Elaborer des plans d'action :

- Apprendre à coordonner et planifier les activités permettant d'atteindre ses objectifs dans les délais prévus.

OBTENIR CE QUE L'ON VEUT : PLANIFIER LA CONSTRUCTION D'UN IGLOO

⇒ Réserver du temps dans son agenda :

- Apprendre à intégrer ses plan d'action dans sa planification.
- Utiliser votre agenda pour mieux anticiper et équilibrer ses semaines en évitant les surcharges ou oublis.

⇒ Etablir ses priorités :

- La méthode 1-2-3, A-B-C-D.
- La matrice d'Eisenhower.
- Attention à la liophilie chronique.

⇒ Déléguer :

- « Faire faire », un des secrets de l'efficacité.
- Comment se préparer à déléguer.

MAITRISER SON QUOTIDIEN : S'ORGANISER POUR LA CONSTRUCTION D'UN IGLOO

⇒ Eviter la chronophagie :

- Couper les chronophages.

⇒ Traiter les véritables urgences :

- Prendre conscience qu'une urgence ne constitue pas forcément une priorité.
- Connaître une méthode pour apprendre à les traiter.

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES :

La pédagogie utilisée est basée sur une alternance entre théorie et pratique : exercices, jeux de rôles, entraînement avec le formateur..

Livret participant : activités d'apprentissage et supports visuels.



Gestion
Du temps
Outdoor

