

PROGRAMME DE FORMATION

GESTION DU TEMPS VIE PRO / VIE PERSO



SENSE
& RIDE

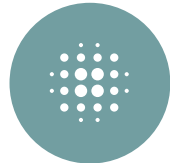
DU JEUDI 25 AU SAMEDI 27 AVRIL 2024

Intervenant : Vincent DUPIN
Giens - Domaine de la mer

ORGANISÉ PAR SENSE AND RIDE



PROGRAMME DE FORMATION



JOUR 1

Jeudi 25 avril 17H30 - Durée 1H30



ARRIVÉE DES PARTICIPANTS

PRÉSENTATION DE LA FORMATION & ICE BREAKER

19H30 : DÎNER CO-DÉVELOPPEMENT

JOUR 2

Vendredi 26 avril 08H30 - Durée 4H



MODULE 1

GÉRER SON TEMPS ET SES PRIORITÉS

- Devenir maître de son temps et adopter une culture de gestion du temps.
- Comprendre sa propre relation au temps dans un monde digitalisé.
- Apprendre à mieux s'organiser et gérer ses priorités.
- Connaître les lois de gestion du temps : la matrice d'Eisenhower (l'urgent vs l'important), loi de Murphy, loi de Pareto,...
- Aller à l'essentiel, identifier les priorités et traiter les urgences

Exercices : Identifier ses voleurs de temps + Faire une To do list avec la matrice d'Eisenhower



MODULE 2

*S'ORGANISER AU MIEUX DANS SON TRAVAIL
POUR GAGNER EN EFFICACITÉ*

- Apprendre à coopérer avec des personnes ayant d'autres conceptions du temps.
- Savoir dire non et s'affirmer face aux autres pour rester maître de son temps.

PROGRAMME DE FORMATION



JOUR 2

Suite



MODULE 2

*S'ORGANISER AU MIEUX DANS SON TRAVAIL
POUR GAGNER EN EFFICACITÉ*

- Échanger et trouver ensemble les bonnes pratiques pour être plus efficace et
- Mieux gérer son temps.
- Mettre son énergie au bon endroit et gérer les interruptions pour rester efficace et concentré.
- Découvrir des techniques pour optimiser son efficacité : arrêter le multitâche, la méthode pomodoro, le ¼ d'heure par semaine,...

Vendredi 26 avril 13H30 – Durée 4H



MISE EN APPLICATION PAR LE SPORT

Cours de kitesurf / wingfoil & Yoga

- Intégration et compréhension par le corps, via le sport
- Se recentrer, avec 1 heure de yoga

Vendredi 26 avril 19H30



APÉRO ET DÎNER CO-DÉVELOPPEMENT

PROGRAMME DE FORMATION



JOUR 3

Samedi 27 avril 08H30 – Durée 4H



MODULE 3

AMÉLIORER SES USAGES NUMÉRIQUES / DIGITAL DETOX

- Comprendre l'hyperconnexion et ses principales apparitions dans la vie pro et la vie perso (infobésité, blurring, multitache, nomophobie, phubing...).
- Apprendre à mieux gérer ses emails, ses réseaux professionnels et les réunions.
- Mettre en place des usages numériques plus équilibrés afin d'être plus performant.
- Apprendre à déconnecter pendant les soirées, les week-ends et les vacances.
- Maintenir une frontière entre la vie personnelle et la vie professionnelle

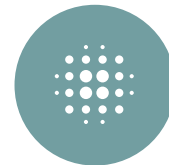


MODULE 4

AMÉLIORER SON EFFICACITÉ ET SON BIEN-ÊTRE DANS UN MODE DE TRAVAIL HYBRIDE

- Échanger sur les bonnes pratiques déjà mise en place au cours des derniers mois (retour d'expérience).
- Favoriser les temps d'échanges, de brainstorming et de convivialité pour le bureau.
- Se focaliser sur le travail de fond (deep work) et les échanges écrits en télétravail.
- Créer du lien et de la cohésion d'équipe même à distance.
- Apprendre à bien gérer les outils collaboratifs (ex: teams / slack, kahoot et klaxoon). Adopter des techniques simples pour organiser des réunions hybrides dans les meilleures conditions.
- Les participants repartent avec un résumé des bonnes pratiques (pdf). Une formation 30% théorique, 70% pratique ponctuée de nombreuses interactions (brainstorming, sondages, jeux, Q&A...).

PROGRAMME DE FORMATION



JOUR 3

Samedi 27 avril 13H30 - Durée 3H30



MISE EN APPLICATION PAR LE SPORT

Cours de kitesurf / wingfoil & Yoga

- Intégration et compréhension par le corps, via le sport
- Se recentrer, avec 1 heure de yoga

Samedi 27 avril 17H30 - Durée 30min



SYNTHÈSE

Retours sur la formation