



**14H**

soit 4 demi-journées à une semaine d'intervalle

- En individuel ou en collectif
- De 2 à 15 participants maximum
- En visio ou en présentiel

### TARIF

- Participation individuelle : 1 400 euros HT non soumis à TVA (dégressif en collectif)-éligible OPCO

-Groupe intra-entreprise sur devis

*La gestion du temps représente un des problèmes majeurs de la vie en entreprise.*

*La durée du temps de travail a été réduite, l'accès au numérique a accéléré la communication, mais a aussi démultiplié les sources de distractions et augmenté le sentiment d'urgence.*

*Face à cela, c'est tout notre système émotionnel qui est en réaction et qui va jouer un rôle prépondérant dans notre relation au temps et par conséquent va impacter notre efficacité.*

*Cette formation novatrice par l'analyse de ses propres émotions pour mieux comprendre sa gestion du temps, va permettre à chacun de repartir avec des outils concrets et personnalisés.*

*C'est l'opportunité de retrouver sérénité et efficacité au quotidien.*

### FORMAT DE LA FORMATION

Dans le respect des critères d'apprentissage de notre cerveau, le format est de 4 demi-journées espacées d'une semaine pour assimiler les notions et mettre en application au quotidien ce qui est vu pendant la formation.

### VARIANTES POSSIBLES

#### *En format atelier découverte*

Articulé autour d'exercices pratiques, cet atelier sera un excellent moyen pour découvrir, ressentir et gérer votre relation au temps.

Tarif sur demande, non éligible aux financements.



2H à 3 H  
selon le groupe



**La Boîte à Mieux**  
Sylvie Bouthenet

### PUBLIC CONCERNÉ

- Tout public

### POINTS FORTS

- Individualisation de l'accompagnement
- Formation participative permettant des échanges dynamiques

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Livret de formation
- Selon formule accompagnement visio ou présentiel

### MÉTHODOLOGIE

- Apports théoriques
- Echanges interactifs et partages d'expériences
- Exercices d'application intersession
- Feed-back pour mesurer sa progression

### INTERVENANT

- Sylvie Bouthenet
- Formatrice diplômée
  - Coach et Master Coach certifiée en neurosciences appliquées
  - Formatrice en Pleine Confiance

### DISPOSITIF DE SUIVI ET D'EXECUTION DU PROGRAMME ET APPRÉCIATION

- Feuille d'émargement
- Test d'évaluations, quizz, exercices d'application
- Attestation de fin de formation

### NIVEAU OBTENU

A l'issue de la formation, le participant aura acquis et mis en pratique les outils pour mieux reprendre le contrôle sur soi, gérer son temps et améliorer son organisation.

Il saura adapter son état et ainsi mieux interagir avec son environnement.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Mieux organiser son temps par rapport à ses émotions
- Utiliser son temps pour définir ses priorités
- Remédier aux erreurs répétitives par analyse et mise en place d'actions correctives

### CONTENU DE LA FORMATION

L'apprentissage demande une intégration des informations car on ne change pas ce dont nous n'avons pas conscience.

La qualité de la formation va dépendre de la capacité de chacun à se mettre en action.

Le suivi sur 4 semaines permet d'accompagner vers la réussite en prenant en compte l'individu dans sa progression.

- Identification des problématiques et objectifs de chacun
- Et si le temps était une question d'émotion?
  - o Définition de la procrastination
  - o Ses causes
  - o Exercices pratiques
  - o Apports et synthèse des problématiques
- S'organiser
  - o Différencier projets et actions
  - o Planifier les récurrences
  - o Valoriser son temps
- Les erreurs répétitives coûtent cher : créer des process
- La méthode Get Things Done (David Allen)
- Les outils numériques (Trello ou autres selon les demandes)
- L'engagement paramètre moteur de l'organisation
  - o Ce qui fait sens pour moi dans un projet et ses actions
  - o Éviter trop d'engagement
- Les lois de la gestion du temps
- Débriefing / Evaluation