



DÉVELOPPER SON EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

2 jours
14 heures

Distanciel,
présentiel

10 pers.
max

PRÉREQUIS

Aucun

OBJECTIFS

1

Prendre conscience des freins à son efficacité professionnelle

2

Mettre le temps au service de ses priorités et objectifs

3

Chercher et trouver des solutions durables pour allier plaisir et efficacité

PRÉSENTATION

Manquer de temps, se sentir submergé par une montagne de travail est devenu dramatiquement commun dans le monde du travail.

Derrière cette réalité s'en cache souvent une autre, très personnelle, complexe qui vient perturber notre capacité de travail et notre bien-être.

À l'issue de cette formation, vous serez en capacité de prendre du recul sur votre rapport au temps et de revenir à l'essentiel. Pas de baguette magique mais beaucoup de bon sens.

PROGRAMME

- **Le temps & Moi** : Fast & Furious ou adepte du slow ?
- **Ce qui se cache derrière le "manque de temps"**
- **Bulles de respiration** : se remettre au contact du moment présent / être à l'écoute de soi.
- **Les maladies du temps** : chronophagie, réunionite, ouïte... De quoi souffrez vous ? Comment vous soigner ?
- **Les principales lois du temps** et leurs impacts concrets.
- **Le temps au service de ses priorités** : retrouver le sens de l'essentiel, distinguer urgent et important, oser prioriser.
- **Les mangeurs de temps** : prendre conscience de ce qui nous empêche d'être efficace.
- **Motivation et énergie** : 2 facteurs majeurs de notre efficacité : les mobiliser au quotidien.
- **"L'agenda idéal"** pour s'offrir un rythme de travail écologique.
- **Prévoir l'imprévu** : paramètre crucial de la sérénité au travail
- **Les bonnes pratiques de l'efficacité professionnelle.**

PUBLIC

Toute personne souhaitant allier plaisir, efficacité et sens dans son quotidien professionnel

DATE ET LIEU

Lieu : France entière. Accueil dans un espace dédié sur site ou loué avec accessibilité PMR.

Dates : sur demande avec un délai de 15 jours minimum et sous réserve de nos disponibilités.

Vous êtes en situation de handicap ?

Nous vous accueillons de manière adaptée dans nos locaux et vous proposons un aménagement personnalisé de la prestation. Contactez notre référente handicap : nathalie@academie-audace.fr

MOYENS PÉDAGOGIQUES, SUIVI & ÉVALUATIONS

- 20% apports notionnels
- 50% ateliers & échanges
- 30% mises en situation & cas pratiques
- Supports pédagogiques
- Évaluation formative, formatrice et somative, Questions orales et écrites
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid
- Feuilles d'émergence

TARIFS

Le tarif s'entend pour un groupe entre 4 & 10 personnes.

Formule Entreprises : à partir de 1 500€ HT.

Formule Association : à partir de 750€ HT.

Cette formation peut être réalisée en **co-animation** (+500€ HT / jour)

OPTION - 150€ HT : webconférence collective d'une heure à J+45 pour partager les mises en application des apprentissages.

LA FORMATRICE

Cette formation est animée par une formatrice experte en efficacité professionnelle et en intelligence émotionnelle et relationnelle.