

Gérer son temps et naviguer dans l'incertitude

Ou comment rester en maîtrise de son quotidien

 2 jours

Les journées filent à toute vitesse, les urgences s'accumulent et les interruptions s'enchaînent toutes les 5 minutes. Et pourtant, le temps est une ressource précieuse qui ne se renouvelle pas !

Comment gérer son temps et être efficace, même face aux imprévus ?

La clé de la réussite est double : comprendre son propre rapport au temps et mieux le gérer et apprendre à protéger ses priorités des facteurs externes.



A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :

Se réconcilier avec le management du temps

→ pour apprendre à concevoir le temps comme une ressource plutôt qu'une contrainte.

Améliorer ses relations aux autres

→ pour définir des pratiques de collaboration efficaces et respectueuses du temps de chacun.

S'organiser de manière efficiente

→ pour mieux prioriser ce qui doit l'être, déléguer avec succès et vivre des journées plus sereines.

Mieux accepter l'incertitude

→ pour prendre en compte les imprévus dans sa gestion du temps et gérer efficacement les aléas



Au programme de la formation

Journée 1

Mieux gérer son temps & accueillir l'incertain

- Comprendre son rapport au temps.
- Identifier ses forces et ses pistes d'amélioration organisationnelles et comportementales.
- Dépasser ses freins au changement pour passer du temps subi au temps choisi.
- Répondre de manière optimale à la surcharge cognitive.
- Savoir comment décider dans des situations imprévisibles, complexes ou chaotiques.

Journée 2

Gérer la dimension relationnelle pour rester maître de son temps

- Protéger son temps de l'impromptu (notifications, interruptions, sollicitations soudaines).
- Structurer son temps dans la relation aux autres (cadrer, dire non et recadrer).
- Responsabiliser ses interlocuteurs et savoir quand et comment déléguer.
- Redéfinir le mode de collaboration avec mes principaux interlocuteurs au retour de la formation.

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J.

Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes pédagogiques :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Un questionnaire pour déceler son rapport au temps.

Aide à comprendre ses propres injonctions et drivers de communication.

Permet une meilleure adaptation des stratégies de gestion du temps.

Des outils concrets pour une organisation efficace.

Propose des outils pratiques (matrice des temps, Pomodoro, entonnoir des choix) pour élargir sa vision.

Facilite la gestion de son temps en situation réelle.

Un travail intense sur sa posture relationnelle.

Intègre la dimension humaine dans la gestion du temps.

Donne les clés pour gérer les interruptions et sollicitations extérieures.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : tout public



Prérequis : aucun

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 2 jours



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

Durée : 4 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 525 € par participant

Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>