SkyllDev
Coaching & Formations

FORMATION PILOTAGE ET TRANSFORMATION

Du temps subi au temps choisi

Redevenir maître de son temps : priorités, interruptions, délégation, énergie.

PUBLIC

Tout manager désirant gagner en efficience dans la gestion de son temps et de ses projets — 12 participants maximum.

2 jours (14 h), consécutifs ou non, présentiel, en intra-entreprise — 12 participants maximum.

2 jours
(14 h)

12
participants maximum

FORMATEUR

Coach formateur spécialisé en management et communication interpersonnelle.

OBJECTIFS

- Redevenir maître de son temps
- Se fixer des priorités et s'y tenir
- Intégrer les bonnes pratiques de gestion du temps
- Gérer son temps au quotidien
- Gagner en efficience : réunions, délégation

PROGRAMME

Jour 1 · Les bases

- À la rencontre de ses temps, partager sa vision du temps
- Arrêter de subir : freins et bénéfices secondaires
- Autodiagnostic
- Identifier ses priorités : matrice d'Eisenhower, évincer les fausses urgences, objectifs SMART, plan d'action
- Être plus efficace au quotidien : traduire ses priorités dans son agenda, réduire les chronophages, techniques de planification

Jour 2 · Aller plus loin

- Se protéger des autres et de soi-même, savoir dire non, qualifier et gérer les interruptions
- Savoir quoi, comment et quand déléguer
- Être plus efficace en réunion
- Gérer son énergie : bon et mauvais stress, chronopsychologie, concentration, relaxation et visualisation positive
- Que décidez-vous de changer ? Objectifs réalistes et prochaines étapes

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Fil rouge : apprendre à « lâcher prise » (respiration, relaxation, visualisation)
- Alternance d'apports théoriques courts et d'expérimentations individuelles et en sous-groupes : autodiagnostic, entraînements, mises en situation métier, feedback du formateur et du groupe
- Plan d'action individuel

ÉVALUATION

- En amont : recueil des attentes et des situations vécues (J-8) via notre plateforme de gestion pédagogique
- À chaud : questionnaire de satisfaction et plan d'action individuel
- Attestation individuelle de formation

INFORMATIONS PRATIQUES

Prérequis — Aucun.

Délai d'accès — 15 jours ouvrés après signature de la convention, selon disponibilités.

Tarif — Intra-entreprise : sur devis, selon la grille tarifaire en vigueur. Programme ajustable sur mesure selon vos enjeux, votre contexte et vos référentiels internes.

Accessibilité — Formation accessible aux personnes en situation de handicap : contactez notre référente handicap, Pascale Emond (06 86 45 34 77 – pascale.emond@skylldev.com), pour étudier les adaptations nécessaires.