

CONSEIL MEDIATION FORMATION

1 RUE DE STOCKHOLM
75008 PARIS
E-mail : comefo@orange.fr
Tel : 06.08.66.11.06



Version 2 du 15/11/2023

Optimiser son temps et ses priorités – (2 j)

Durée : 14heures (2 jours)

Profils des apprenants

- Tout public

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

Modalités d'inscription : Par mail ou via le site internet

Délai d'accès : 1 mois maximum à compter de la signature de la convention de formation

Accessibilités aux PSH et PMR : Les salles de formation n'appartiennent pas à CMF qui loue une salle conforme aux normes ERP ou qui intervient en intra chez le client.

Qualité et indicateurs de résultats

Taux de présentisme

Taux de satisfaction stagiaire

Taux d'accomplissement

Objectifs pédagogiques

- Analyser votre relation au temps et ses messages contraignants pour mieux comprendre vos axes de progrès
- Évaluer vos objectifs, projets et valeurs pour les clarifier et les hiérarchiser selon leur importance
- Planifier et estimer les durées de vos activités en prévoyant des marges pour les imprévus
- Développer votre organisation personnelle
- Sélectionner les outils adaptés à votre fonction pour améliorer la gestion de votre temps et de vos priorités
- Pratiquer l'écoute active et le questionnement pour mieux comprendre les attentes et besoins des autres
- Refuser des demandes non prioritaires pour mieux gérer votre temps relationnel
- Négocier avec les autres sur les attentes
- Développer une posture assertive pour mieux communiquer et gérer les conflits
- Utiliser une méthode de communication non violente pour résoudre les problèmes de communication
- Identifier les mécanismes du stress et les facteurs personnels
- Utiliser des outils efficaces pour faire face au stress et relativiser les situations stressantes.

CONSEIL MEDIATION FORMATION

1 RUE DE STOCKHOLM

75008 PARIS

E-mail : comefo@orange.fr

Tel : 06.08.66.11.06



Version 2 du 15/11/2023

Contenu de la formation

1) Mieux comprendre son rapport au temps :

- Clarifier ses objectifs, ses projets, ses valeurs
- Comprendre sa relation au temps
- Identifier ses « messages contraignants » et leurs antidotes
- Identifier ses axes de progrès

2) Mieux s'organiser personnellement et avec les autres :

- Clarifier sa fonction pour évaluer, hiérarchiser et prioriser ses activités, repérer les chronophages
- Estimer les durées et prévoir une marge pour les imprévus
- Découvrir des astuces et méthodes pour gagner du temps dans la gestion de ses mails
- Choisir les outils les mieux adaptés pour optimiser la gestion de son temps et de ses priorités
- Optimiser sa gestion du temps grâce aux lois du temps

3) Communiquer efficacement pour mieux gérer ses temps relationnels :

- Comprendre et se sentir compris : mieux utiliser l'écoute active et le questionnement
- Savoir dire « non », gérer les interruptions et les sollicitations
- Négocier sur les demandes, s'affirmer sur les attentes
- Proposer des délégations motivantes
- Développer une posture assertive
- Utiliser une méthode de Communication Non Violente (CNV)

4) Évacuer le stress et relativiser :

- Comprendre les mécanismes du stress
- La double évaluation
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Acquérir des outils pour faire face

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Responsable formation : Pierre GARBES

Mobile : 06.08.66.11.06

E-mail : comefo@orange.fr

Intervenant / Formateur : Pierre GARBES formateur consultant certifié (Niveau 6 RNCP). Médiateur professionnel certifié, spécialiste du comportement des personnes. Accompagnement de tous les professionnels dans une nouvelle approche comportementale, relationnelle, managériale.

Référent Handicap : Pierre GARBES

Moyens pédagogiques et techniques

- Les résultats issus du questionnaire (proposé en amont de la formation pour orientation du process de formation)
- Le recueil correspondant au cours proposé pendant les 2 jours de formation
- Papier et stylo

CONSEIL MEDIATION FORMATION

1 RUE DE STOCKHOLM

75008 PARIS

E-mail : comefo@orange.fr

Tel : 06.08.66.11.06



Version 2 du 15/11/2023

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

L'ensemble du cursus de formation est jalonné de jeux de rôles, de mises en situations et fait appel à l'interactivité permanente avec les apprenants. Cette approche revêt une valeur ajoutée à l'appropriation des supports et concepts pédagogiques proposés.

- Les tests, jeux et quizz permettent une approche expérientielle et unique dans le processus de compréhension et d'appropriation.
- La projection d'un support visuel est un complément pédagogique qui, diffusé ponctuellement, délivre toute sa valeur auprès des apprenants.

Prix :

- A partir de 700 €¹
- Sur Devis en Intra

¹ Tarif standard, prix définitif à définir en fonction du besoin client et des adaptations nécessaires