

Etre un manager épanoui : Equilibrer son temps de manager

Faire du temps votre allié

Date : La date est fixée par les participants et les formatrices dès lors qu'un groupe de 4 personnes minimum est constitué et dans un délai maximum de 6 mois à partir de la première inscription.

Durée : 7 heures

Nombre : 4 à 8 participants

Public : manager, dirigeant, cadre, responsable d'équipe

Coût total du stage : 2 400 € TTC

Intervenantes :

- Céline Poloce, Formatrice, Coach professionnelle certifiée ACC (ICF) - 06 25 88 24 89
- Mireille Allée, Formatrice, Coach, Gestalt thérapeute - 06 81 71 28 64

Objectifs opérationnels :

- Améliorer son efficacité personnelle et professionnelle
- Supprimer les voleurs de temps et se concentrer sur ses tâches
- Sortir de l'urgence et gérer les sujets importants

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à se concentrer sur l'essentiel
- Apprendre à différencier urgent et important pour gérer ses priorités
- Apprendre à respecter ses propres besoins

Contenu détaillé :

1. Apprendre à se concentrer sur l'essentiel
 - Qu'est-ce que le temps, où va-t-il, peut-on en gagner ou en perdre ?
 - Définir l'efficacité, connaître son rapport au temps
 - Savoir gérer son énergie et sa motivation, sa concentration
2. Apprendre à différencier urgent et important pour gérer ses priorités
 - Utiliser la matrice d'Eisenhower
 - Définir ses rôles, ses missions, ses tâches
 - Apprendre à prioriser, et à communiquer les priorités autour de soi
3. Apprendre à respecter ses propres besoins
 - Savoir gérer le temps collectif sans frustration
 - Repérer ses mécanismes de peur, de retrait, d'attente : savoir se protéger des intrusions pour conserver son efficacité

- Repérer ses moteurs d'action : savoir impliquer et fédérer rapidement et efficacement