

ACCESSIBILITE

Manager ou dirigeant

En situation de handicap, prendre contact pour définir les adaptations par les formateurs et modalités d'accès.

TARIFS

Sur devis

Tarification modulée pour l'inscription à plusieurs formations, voir conditions sur le site.

DELAI D'ACCES

Proposition de devis dans les 15 jours suivant la demande.

Réalisation au plus tôt le mois suivant l'acceptation de la proposition.

CONTACT

contact@formationsmii.com

FORMAT

En présentiel ou format mixte

Lieu de formation : Grenoble ou Chambéry, sur site

PLUS D'INFOS

Site web de nos parcours

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de cette formation, les stagiaires auront développé les capacités suivantes :

- Expliquer son mode de fonctionnement physiologique et mental, identifier les périodes de pleines efficacités, décrire son cycle circadien, identifier ses stratégies cognitives propres
- Créer un emploi du temps adapté à ses besoins et son mode de fonctionnement, tester un emploi du temps et réadapter au besoin
- Identifier les mangeurs de temps et traduire le besoin lié
- Prioriser ses activités, matrice d'Eisenhower
- Faire du renoncement sur les tâches non vitales à son activité
- Se fixer des objectifs
- Atteindre ses objectifs de façon efficiente
- Réaliser un retour d'expérience régulier et en tirer des axes de progrès.

METHODE

Au cours de cette formation, seront abordées les thématiques suivantes :

- Notions de neurobiologie et neurosciences
- Elaboration de son propre rythme
- Notion de procrastination
- Outils de priorisation
- Construction d'objectifs SMART
- Discipline

La durée de cette formation est de 3h.

La formation aura lieu en salle avec des groupes de 5 à 10 personnes.

Les supports visuels et papier seront fournis.

PRE-REQUIS

Occuper un poste de manager depuis moins de deux ans ou se préparer à cette prise de poste.

EVALUATION

Un questionnaire sera proposé en fin de session. Les résultats du questionnaire seront transmis au commanditaire de la formation.