

## ACCESSIBILITE

Manager ou dirigeant

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

## TARIFS

280€ HT/personne

Tarifcation modulée pour l'inscription à plusieurs formations, voir condition 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](mailto: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.

