

## CONTACT

04 99 43 00 60

formation.cdvolutif@gmail.com

www.cdformation.com

## \* STAGE

Individuel et personnalisé

Budget :

A définir selon le nb d'heures

Durée : 22h

## \* Dates et Lieux

Centre d'Agde

A définir

Centre de Béziers

A définir

## \* Hors Stages

- Programme sur mesure

- Budget par personne

- Coût selon le nb de personnes



## \* OBJECTIFS DE LA FORMATION

- L'objectif principal induit pour le client, est d'apprendre à identifier et anticiper ses priorités afin de préserver son équilibre personnel, professionnel et émotionnel.

## \* PROGRAMME

### De l'importance d'être soi-même :

- Autodiagnostic des habitudes Temps pour contextualiser la formation
- Identification des forces (compétences) et faiblesses (points de vigilance et apprentissages)
- Analyse de la résistance au stress et amorce du changement

### Analyse des habitudes TEMPS :

- Introduction et travail guidé avec la matrice d'Eisenhower
- Répartition et priorisation des tâches
- Identification des ressources pour la mise en place d'un objectif intermédiaire
- Jeu de rôle
- Analyse des résultats

### Construction mentale comme outil d'efficacité

Présentation et amorce de l'outil mind mapping  
Ajustement et construction via à un outil en ligne  
Application par jeux de rôles  
Prioriser ses impératifs et s'affirmer sans agressivité (apprendre à dire non ; à déléguer)

Construction du plan personnalisé d'actions pour la gestion personnelle et professionnelle du temps

### Fin de parcours de formation :

- Retour d'expérience par le client, sur ses nouveaux acquis et mise en situation
- Retour, par le formateur, sur la progression du client au cours de la formation
- Ancrage des acquis et soulignement des points de vigilance à surveiller

### Mesures de progression :

- Evaluation du degré de motivation (début, intermédiaire et fin de parcours)
- Echelle contextuelle d'évaluation du stress
- Questionnaire d'évaluation de la formation (acquis ; apprentissages ; projection)

## PUBLIC

Tout public

## NIVEAU REQUIS

Aucun

## METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative  
Alternance d'apports théoriques et pratiques

CD Formation

166 rue Maurice Béjart - Parc Club de la Devèze - 34500 Béziers - 09.52.47.61.56

3 Impasse de Cordoue - Puits de So - 34300 Agde - 04.99.43.00.60

Déclaration d'activité sous le n° 91 34 07452 34 | Siret n° 521 087 312 00026