

DES OUTILS POUR GAGNER EN EFFICACITE

Mieux se connaître pour l'organisation
et l'optimisation de son travail

V1 20/04/2023



Pour qui

Tout public

Effectif Min/Max

Format individuel

Prérequis

Cette formation digitale nécessite des prérequis techniques et matériels pour assurer la formation

Modalités

- Formation à distance
- Accompagnement par le référent

Durée

6 heures

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION



À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Gagner en efficacité au quotidien grâce aux techniques de la gestion du temps
- Identifier les méthodes indispensables à l'efficacité professionnelle
- Utiliser ses émotions et son stress pour initier une stratégie du changement

Contenu de la formation

Gestion du temps

1. Introduction
2. Les Croqueurs de temps
3. Les maladies du temps
4. Planifier son temps
5. Se concentrer et se discipliner
6. Savoir dire non
7. Prioriser ses tâches

DES OUTILS POUR GAGNER EN EFFICACITE

Mieux se connaître pour l'organisation
et l'optimisation de son travail



Oser se connaître pour se dépasser

1. Se connaître pour se dépasser
2. S'accepter avec bienveillance
3. Se fixer des objectifs
4. Se projeter dans la gague
5. Renforcer sa relation aux autres
6. Quiz Game

Initier les changements

1. Introduction
2. Notre cerveau et nos émotions
3. Qu'est-ce que le stress
4. Evaluer sa situation actuelle pour mieux identifier ses besoins
5. Le fonctionnement interne
6. Développer votre résilience et votre lâcher prise
7. Quiz Game

Méthodes pédagogiques et techniques

- Productions graphiques Motion design en 2D.
- Apports théoriques de concepts avec des exemples concrets issus des situations de travail
- Auto-analyse de ses pratiques au travers de questionnaires QCM
- Activités pédagogiques ludiques et gamifiées permettant de s'approprier les notions clés
- Carnet de bord (module initier les changements) pour favoriser la mise en pratique
- Fiches téléchargeables

Nature des travaux demandés

Dans le cadre de cette formation, l'apprenant réalisera une analyse introspective de ses pratiques au travers de différents QCM. Il participe à des jeux ludo-pédagogiques tout au long de son parcours ainsi que des évaluations gamifiées sous forme de « quiz game ».

DES OUTILS POUR GAGNER EN EFFICACITE

Mieux se connaître pour l'organisation
et l'optimisation de son travail



Évaluation

Pour ancrer ses acquis, l'apprenant se verra proposer les différentes modalités d'évaluation et d'entraînement :

- Des questions et des exercices pour s'entraîner et appliquer les notions clés tout au long de la formation,
- Une évaluation en fin de chaque module sous forme d'un quiz game avec un seuil de réussite de 80%
- Des questionnaires de satisfaction en fin de chaque module

Validation de la formation

La validation de la formation par l'apprenant se fera à travers les statistiques de la plateforme, validant la réalisation effective des modules, ainsi que la réussite à l'évaluation finale.

Moyens mis à disposition de l'apprenant

Dans le cadre de sa formation à distance, le stagiaire bénéficie de l'accompagnement pédagogique du référent du parcours grâce au forum de la plateforme.

Pour réaliser sa formation, le stagiaire prendra connaissance des prérequis techniques et devra être équipé d'au moins un appareil (ordinateur, tablette, smartphone), connecté à Internet, et d'un casque audio pour réaliser sa formation à distance.

Une assistance technique sera assurée par l'équipe digitale Orizon pour toutes les questions techniques, notamment l'aide à la connexion et la découverte de l'environnement de la plateforme.

Le délai moyen de réponse est de 48h.

Accessibilité handicap

Cette formation est adaptable aux besoins spécifiques. Un référent handicap est à votre disposition

Referenthandicap@orizonformation.fr

Intervenant

Les référents du parcours sont des formateurs expérimentés ayant une grande expertise du métier