EFFICACITE PROFESSIONNELLE

Boostez votre performance : Agilité et Mindfulness

Cette formation permet d'améliorer votre capacité à agir afin d'anticiper les événements et les surcharges de travail. Vous optimiserez votre performance grâce à une meilleure agilité organisationnelle.

dates de la formation

Dates sur-mesure – Nous contacter

Objectifs

- Améliorer sa capacité à agir avec agilité
- Gérer les événements pour ne plus les subir
- Savoir faire face aux surcharges de travail
- Développer sa performance par une meilleure agilité organisationnelle

La richesse de votre organisation et les facteurs d'efficacité

- Analyse de l'organisation de son travail
- Les facteurs d'efficacité
- Gérer le partage d'information
- La prise en compte des besoins de concentration
- Les sources de gains de temps

Performance et Organisation

- L'analyse de l'utilisation de son temps
- L'estimation des besoins en temps
- L'inventaire des tâches, difficultés et enjeux

Une Performance Equilibrée

- La pondération des priorités et des urgences
- L'utilisation du numérique – les surcharges de connexion
- La gestion des imprévus et des interruptions

Un management Agile

- Savoir se fixer des priorités
- Clarifier ses missions et ses tâches
- Différencier l'urgent de l'important
- Distinguer ses missions et ses objectifs
- Faire un diagnostic de structuration de son temps

L'Agilité Organisationnelle

- Connaître sa relation au temps, savoir s'arrêter
- Gérer le partage d'information
- Gérer sa relation aux messages digitaux
- Déléguer utilement et efficacement

Savoir répondre aux contextes et aux enjeux

- Concevoir son propre outil d'organisation
- S'approprier les principes d'organisation
- Réussir à planifier son temps sans subir les sollicitations

Etablir des relations contractuelles avec son entourage professionnel

- Prendre de la distance dans la perception des situations
- Identifier les différentes situations de négociation d'organisation
- Savoir cadrer ses relations à la messagerie
- Le savoir-vivre numérique et la connectivité

Le Bien-être durable au travail

- Identifier les situations de pression
- Analyser son capital et son énergie
- Définir son système de valeurs
- La prévention des charges cognitives

Savoir se ressourcer durablement

- Se fixer des objectifs de bien-être pour améliorer sa performance opérationnelle

- Utiliser la technique de l’ancrage de ressources
- Se détendre par la relaxation et la respiration consciente

Travailler en Pleine Conscience (Mindfulness)

- Changer la gestion des situations de travail pour travailler avec sérénité
- Utiliser un nouveau mode de fonctionnement mental pour améliorer son bien-être
- Développez sa capacité à répondre aux situations de travail de façon moins réactive
- S’entraîner à manier son attention avec habileté

Méthodes pédagogiques

- Animation participative
- Exercices pratiques

durée

2 jours X 4 modules, soit 8 jours d’accompagnement collectif

prix

intra : nous contacter

intervenant

Coach certifié Mindfulness

public

Toute personne souhaitant développer sa réactivité et son efficacité
Pas de pré-requis

Formulaire d'inscription

Nom

Prénom

Email

Téléphone

Nom de l'entreprise

Intitulé du poste

Thème de la formation

Choisissez votre type de formation : Choisissez votre type de formation : ○ Inter-entreprise ○ Intra-entreprise

Message

Envoyer
Télécharger le bulletin d'inscription

Inscrivez-vous à la newsletter

Aptitudes RH vous enverra les dernières actualités de son activité.

Message de succès

E-mail

Je m'abonne

Contactez-nous

Téléphone

+33 (0)4 69 84 77 36

Adresse

Immeuble Le Fontenoy
96 bd Marius Vivier Merle 69003 Lyon