



# ORGANISATION PERSONNELLE & BIEN-ÊTRE

## Optimiser son organisation personnelle



### PUBLIC VISÉ

**Avant la formation, le stagiaire (sans niveau ou prérequis spécifique) est concerné quand :**

- Il ne sait plus où donner de la tête
- Il a des difficultés à prioriser ses tâches quotidiennes (pro/perso)
- Il manque de temps pour réaliser tout ce qu'il a à faire
- Il accumule les papiers, les mails et ne sait plus où trouver quoi
- Il se sent dépasser

### OBJECTIFS

**Après la formation, le stagiaire saura :**

- Optimiser son temps en prenant conscience des « mangeurs d'instants »
- Mettre en place une routine
- Travailler dans un espace agréable pour soi et pour les autres au quotidien
- Prioriser les tâches en gérant la quantité d'informations
- Ranger : sa boîte mail, sa To Do List, son agenda et son espace de travail

### PROGRAMME

**Pendant la formation, le stagiaire abordera :**

- **Son organisation personnelle (2h30)**
  - Racontez-moi et montrez-moi : Votre agenda, Votre boîte mail et Votre espace de travail
  - La routine au quotidien
  - Négociable / Non négociable
- **Les cinq règles d'or de l'organisation (3h00)**
  - Les lois de l'organisation (PARETO, MURPHY, DOUGLAS, ILLICH)
  - Mes objectifs de réussite
- **La transformation de la théorie en pratique (1h30)**
  - Décider de ce qui est important pour soi
  - DEMAIN, VOTRE VIE...

**DURÉE 7H**

**9H30 À 13H00 / 14H00 À 17H30**

**INDIVIDUEL**

**TARIF EN PAGE 4**

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

**La formation se déroulera :**

- En présentiel sur le lieu de travail du stagiaire. Des annexes papier seront complétées en salle et le support envoyé par mail en fin de session
- En INDIVIDUEL
- Evaluation des acquis sous forme : plan d'actions ou matrice KISS
- Evaluation de la satisfaction à chaud en fin de session
- Méthodes pédagogiques : Informatif / Pratico-pratique / Questions-Réponses / Post-it / DIAGRAMME
- Outils pédagogiques : PACMAN / Loi de Pareto / Loi de Murphy / SMART / Agenda type / NON NÉGOCIABLE
- *Inscription sur le site internet et confirmation suite à un entretien préalable*
- *La session peut s'adapter à certains handicaps, veuillez nous contacter pour envisager la solution la plus adaptée*