

MODULE DE FORMATION FLASH

Qui a volé mon temps, récupérer ce qui m'appartient

MODULE EN LIGNE DISPONIBLE SUR L'ÉCOLE RELYANCE

 5/5  11 participants



- Taux d'abandon : 0 %
- Taux de réussite au regard de l'atteinte des aptitudes et compétences attendus : 100 %

DURÉE

- 40 minutes de contenu vidéo
- 1 à 2 heures de temps de travail individuel

PRIX

49 € TTC par personne

EFFECTIF DU GROUPE

Accès individuel et nominatif

DÉLAI D'ACCÈS

Immédiat à règlement de l'achat

Cette formation permet d'identifier comment nous vivons et répartissons notre temps ainsi que les voleurs de temps pour mieux les comprendre et éventuellement les chasser.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à tout public, du secteur privé ou public, en activité professionnelle de préférence même si ce module peut être suivi à titre de particulier souhaitant se questionner sur les voleurs de temps et apprendre à optimiser ce dernier.

AUCUN PRÉREQUIS N'EST NÉCESSAIRE, cependant, un questionnaire de positionnement des attentes, compétences et aptitudes à l'entrée ainsi qu'à la sortie de la formation sera systématiquement proposé aux stagiaires.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET APTITUDES

A l'issue du programme, les participants seront en mesure de :

- Mieux comprendre ce qu'est le temps, ses enjeux dans notre monde moderne
- Clarifier ce qui nous "mange" du temps
- Quelques clefs pour en récupérer

CONTENU DE LA FORMATION

- **Vidéo d'accueil - introduction**

Objectifs : accueillir les participants, présenter le formateur et énoncer le déroulé du module (les différentes étapes)

Contenu : CV du formateur, déroulé du module

Outils : vidéo et support téléchargeables

Modalités : en autonomie sur la plateforme Schoolmaker "Ecole Relyance"



MODULE DE FORMATION FLASH

*Qui a volé mon temps, récupérer ce qui m'appartient***CONTENU DE LA FORMATION (suite)****• Module 0 : Échauffement**

Objectifs : entrer progressivement dans le sujet et projeter les participants dans la notion par le questionnement et la mise en situation

Contenu et compétences à l'issue : éléments de contexte autour de la notion de "temps" et questionnement aux participants sur leur positionnement autour de la notion

Outils : vidéo et support téléchargeables

Modalités : en autonomie sur la plateforme Schoolmaker "Ecole Relyance" + un workbook (carnet personnel et individuel de mise en pratique) qui permet de concrétiser les notions

• Module 1 : Que sait-on de notre perception du temps ?

Objectifs : questionner la perception que nous avons du temps : est-elle subjective ? Relative ? Poser le socle de réflexion commun.

Contenu et compétences à l'issue : données historique autour de la notion du temps et de sa mesure, évolution d'hier à aujourd'hui et constat commun

Outils : vidéo et support téléchargeables

Modalités : en autonomie sur la plateforme Schoolmaker "Ecole Relyance" + un workbook (carnet personnel et individuel de mise en pratique) qui permet de concrétiser les notions

• Module 2 : Alors, qui nous vole notre temps ?

Objectifs : identifier et questionner les sources de voleurs de temps

Contenu et compétences à l'issue : temps de réflexion autour des voleurs de temps que chacun peut identifier : ceux qui sont "de notre fait" ou "du fait des autres"

Outils : questionnement + workbook

Modalités : en autonomie sur la plateforme Schoolmaker "Ecole Relyance" + un workbook (carnet personnel et individuel de mise en pratique) qui permet de concrétiser les notions

• Module 3 : Comment optimiser son temps

Objectifs : identifier les clefs pour préserver du temps et creuser ces clefs dans le concret

Contenu et compétences à l'issue : 3 clefs pour préserver son temps

Outils : les voleurs de temps, la clarification des priorités, apprendre à dire non

Modalités : en autonomie sur la plateforme Schoolmaker "Ecole Relyance" + un workbook (carnet personnel et individuel de mise en pratique) qui permet de concrétiser les notions

• Clôture et petits pas

Objectifs : Permettre aux participants d'ancrer les notions et de se projeter dans les prochaines actions concrètes qu'ils pourraient mener en faveur de la thématique et de recueillir leur satisfaction

Contenu et compétences à l'issue : temps de réflexion autour du "avec quoi je repars", déterminer d'actions concrètes à mener (petits pas), récolte de la satisfaction (note /5 + suggestions/commentaires)

Outils : workbook des petits pas + vote étoile

Modalités : En autonomie sur la plateforme Schoolmaker "Ecole Relyance" + un workbook (carnet personnel et individuel de mise en pratique) qui permet de concrétiser les notions



MODULE DE FORMATION FLASH

*Qui a volé mon temps, récupérer ce qui m'appartient***MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Support de formation et workbooks avec théories, outils pratiques, explications, illustrations, conseils et modèles vierges
- Pédagogie participative : questionnement et feedbacks réguliers des participants possibles sur la plateforme en ligne (en message privé auprès du formateur ou sur le chat de la communauté de participants)

MOYENS TECHNIQUES

Cette formation est réalisée en distanciel. Elle nécessite un ordinateur portable avec accès à internet pour le participant.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Les acquis de la formation sont évalués par des mises en pratique au sein du programme via les workbooks d'application pratique et seront également évalués par un questionnaire de validation des acquis systématiquement envoyé aux stagiaires en sortie de formation.

ACCESSIBILITÉ

Formation entièrement et exclusivement accessible à distance.

En cas de signalement d'une personne en situation de handicap, l'entreprise et la personne sont orientés vers notre référente handicap.

Contact de la référente handicap : Candice WOJAK (06 78 005 03 84 / c.wojak@relyance.fr).

Elle a suivi la formation "Réfèrent Handicap" le 07/02/2024 avec l'organisme TH Conseil.

Notre référente handicap, selon le type de handicap, s'orientera vers l'interlocuteur de l'organisme concerné afin d'adapter les conditions d'accueil et les accès en termes de locaux, et d'adaptation des moyens de la prestation.

En cas d'exécution dans les locaux de l'entreprise demandeuse, les conditions d'accès applicables sont celles de l'entreprise, au même titre que son règlement intérieur.

