INEHO

DE L'INITIATIVE A L'EVOLUTION DES HOMMES

Programme de formation en présentiel 2022
« La gestion du temps »

Les objectifs de la formation:
Gagner en efficacité et en bien-être grâce à une meilleure gestion du temps. Se positionner dans son rapport au temps, savoir gérer le temps relationnel et le temps en commun, bénéficier de méthodes pour optimiser son temps, accroître son énergie et équilibrer ses domaines de vie.

- **La gestion de soi dans le temps** : Appréhender la construction de la notion de temps et connaître son rapport au temps selon la carte des différentes personnalités et leurs motivations, en identifier les atouts – inconvénients et besoins sous-jacents.

- **La gestion du temps relationnel :** Appréhender la notion de temps relationnel, connaître le processus de structuration: « les six modes de temps relationnel ». Savoir se positionner dans le temps relationnel et négocier des accords pour concilier gestion du temps individuel et gestion du temps collectif.

- **Bénéficier de clés** pour faire du temps un allié : s'appuyer sur des outils, principes philosophiques et techniques de neuroscience pour gérer/organiser le temps, accroître son énergie et sa motivation au quotidien.

- **Identifier les axes d'amélioration et s'engager vers le changement.**

***Méthodes pédagogiques**:* Livret pédagogique - Apports théoriques et pratiques - mises en situation et retours d'expérience - protocoles interactifs/participatifs - sollicitation de l'expérience du groupe et de l'intelligence collective - invitation à la recherche/partage d'idées et de solutions - Création d'un climat convivial et créatif.

***Modalités d'évaluation**:* Evaluation des compétences à partir de mises en situation, plan d'action personnalisé, bilan des acquis en fin de formation : repérage sur échelle de progression et niveau de maîtrise des thèmes abordés : objectifs du module - points spécifiques retenus - application envisagée.

Ces journées sont validées par la délivrance d'une attestation de formation.

Prérequis: aucun
Durée: 3 journées soit 21 heures
Dates: cf site internet ineho.fr/nous contacter
Lieu de la formation: cf site internet ineho.fr/nous contacter
Tarif: prix inter de 1395 € - prix intra nous consulter.
Accessibilité personnes handicapées: nous contacter
Formatrice/Responsable: Formation réalisée et encadrée par Pauline Force, intervenante spécialisée dans la gestion d'entreprise, le développement des ressources et des relations humaines.

INEHO, Pauline Force
32, rue d'Orfeuil – 28100 Dreux
pauline.force@ineho.fr – www.ineho.fr – tèl.06 20 14 39 08
SIRET 753 390 095 00051 – code APE 7022Z
« Membre d'une association agréée le règlement des honoraires par chèque est accepté »
« Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 24 28 01696 28 auprès du préfet de la région Centre-ValdeLoire »