



Attestation de fin de formation  
& support pédagogique



1 Jour  
7 Heures



Formation Individuelle



Tarif sur Devis



A définir suivant vos besoins



A définir suivant vos besoins



[octopusconnections.fr](http://octopusconnections.fr)

06 66 46 52 83



# Formation Individuelle Productivité & Gestion du Temps

Octopus Connections  
Révéléateur de ressources.

## POUR QUI ?

Toute personne qui souhaite maîtriser les outils essentiels de productivité afin d'optimiser son temps, prévoir, s'organiser et déléguer efficacement, et diminuer ses sources de stress.

## PRÉREQUIS :

Formation ouverte à tous niveaux. Savoir couramment lire, écrire, et comprendre le français.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, les participants seront capable de :

- Suivre, analyser efficacement leur quotidien afin de repérer les tâches les plus chronophages et les sources de temps disponible non/mal-exploitées
- Organiser efficacement leur planning au quotidien notamment en comprenant les enjeux, problématiques et opportunités soulevées par les différentes « Lois du temps et de la productivité ».
- Comprendre et programmer leur mindset et leurs journées pour performer en se basant sur leur propre mécanisme interne de fonctionnement et de productivité

## PÉDAGOGIE :

- Temps d'autoévaluation et de bilan
- Une place importante est accordée à la pratique grâce à des mises en situation concrètes
- Temps d'échanges entre le formateur et le participant à partir de sa situation personnelle
- Les apports théoriques complètent les échanges
- Elaboration d'un plan d'action personnel

## FORMAT ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- En présentiel
- Support visuel projeté
- Cartes d'analyse de situations, de mise en situation et de mise en application des outils

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Démonstrative
- Active
- Interrogative

## MOYENS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION DE LA FORMATION :

- Evaluations préparatoires du participant afin de déterminer son profil chronobiologique et son comportement en situation de vente
- Évaluation de la satisfaction du participant à l'issue de la formation
- Évaluation des acquis en cours de formation et fin de formation
- Évaluation à froid auprès du commanditaire de la formation et du participant afin d'apprécier les impacts de la formation

# Formation Individuelle Productivité & Gestion du Temps

Octopus Connections

Déroulé Pédagogique - Développer sa Productivité et Organiser son Temps

## I \_ SUIVRE ET ANALYSER EFFICACEMENT SON QUOTIDIEN

- Réaliser un état des lieux de ses journées et en identifier les forces, faiblesses, risques et opportunités avec des matrices d'analyse
- Analyser la composition et la valeur de son temps
- Identifier les zones et axes d'amélioration dans son planning
- Créer et utiliser des outils digitaux efficaces et des indicateurs clairs pour suivre et analyser ses performances et son organisation

## II \_ ORGANISER EFFICACEMENT SON PLANNING QUOTIDIEN

- Mettre en place un planning logique, adapté et pertinent en fonction des indicateurs précédents
- S'organiser avec le digital et en maîtriser les outils pour gagner du temps
- Organiser son temps avec les lois du « temps et de la productivité »
- Mieux comprendre la matrice d'Eisenhower et la matrice enjeux / efforts
- Optimiser la gestion de ses priorités et de son planning avec méthode
- Planifier ses journées efficacement avec l'inclusion des pauses et des imprévus
- Apprendre à déléguer et à dire non pour gagner du temps de travail sur ses zones de génies

## III \_ COMPRENDRE ET PROGRAMMER SON MINDSET ET SES JOURNÉES POUR PERFORMER

- Comprendre le fonctionnement de la productivité et la développer
- Comprendre et lutter contre la procrastination
- Programmer son cerveau et son attitude pour performer
- Développer ses propres outils de productivité, de motivation, et d'organisation de ses idées mentalement et matériellement
- Etablissement d'un plan d'action individuel personnalisé