

Pénélope Verney-Carron

+ 33(0)6 82 39 49 40

penelope@moinous-formations.com

www.moinous-formations.com

Optimiser la gestion du temps

Nombre de stagiaires ayant suivi la formation :
Taux de réponses à l'enquête %
Taux de réussite (atteinte des objectifs) %
Taux de satisfaction en %
Formation proposée pour 2022

CATÉGORIE DE FORMATION : AF

OBJECTIFS PROFESSIONNELS :

A l'issu de cette formation vous serez capable d'optimiser la gestion du temps pour vous et dans l'action collective. Vous saurez analyser vos capacités d'organisation et celles de vos collaborateurs et utiliser des outils* pour soutenir et développer l'action collective afin d'atteindre vos objectifs en gérant durablement les ressources humaines. Vous pourrez être acteur du développement de l'efficience d'une équipe.

*Outils : les enseignements de l'approche neuro cognitive et des pratiques pshycho-corporelles permettrons d'analyser, de faire évoluer et de soutenir la compétence collective tout au long de la vie professionnelle.

PUBLIC VISÉ

La formation est accessible à tous les publics quelques soient leurs niveaux de compétences et leurs qualifications.

PREREQUIS

Pas de prérequis.

L'accessibilité est étudiée et adaptée au cas par cas par la responsable de la formation Pénélope Verney-Carron, référent handicap, que vous pouvez contacter Via cette adresse penelopevcarron@moinous-formations.com ou au 06 82 39 49 40 Des adaptations pourront être étudiées en lien avec les acteurs de l'accompagnement du handicap.

DURÉE

Cette formation se déroulera en 14 heures sur 2 jours.

Horaires : à définir avec le commanditaire.

Dates : à définir avec le commanditaire

FORMAT

Présentiel & FOAD

TARIF

Cette formation est dispensée pour un prix de 420 euros Net et HT *

(*) TVA non applicable - article 293 B du CGI

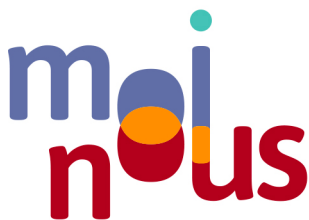
> les entreprises comptant moins de 50 salariés, peuvent demander une prise en charge des actions de formation dans le cadre du plan de développement des compétences ainsique du salaire des collaborateurs auprès de l'OPCO sur les fonds mutualisés de la contribution légale à la formation.

Pénélope Verney-Carron, formatrice pour le développement des ressources individuelles et collectives

Enregistrée sous le numéro 53351067835. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Identifiée sous le numéro SIRET : 481380947 00038 - Code APE 85.59B

8, rue de Saint Lunaire • 35800 Saint-Briac



Pénélope Verney-Carron

+ 33(0)6 82 39 49 40

penelope@moinous-formations.com

www.moinous-formations.com

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

L'inscription à nos formations se fait après un entretien d'évaluations des besoins avec le commanditaire (Dirigeant, DRH, responsable formation) au minimum 90 jours (ouvrés) avant le démarrage de la formation. Au-delà, les inscriptions sont prises en compte pour les prochaines sessions. Pour prendre un rendez-vous, contactez-nous au 06 82 39 49 40.

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques

Théorie : Un apport théorique vous sera communiqué, il vous permettra de comprendre vos fonctionnements comportementaux et relationnels avec l'approche neuro-comportementale et les pratiques psycho-corporelles .

Démonstrations: La formatrice vous proposera des mises en situation pratiques à partir des expériences et besoins spécifiques de chaque participant pour garantir une formation opérationnelle.

Exercices de groupe : Vous serez amené à réaliser des exercices de travaux pratiques en groupe afin d'expérimenter la théorie.

Documents de travail : Des supports de cours théoriques et pratiques sont mis à la disposition des stagiaires

Téléconférence : Vous assisterez à un entretien final en téléconférence pour évaluer vos apprentissages et faire évoluer votre pratique professionnelle.

Outils et supports pédagogiques

Audios et vidéos, parcours de révision en ligne, cahiers d'exercices.

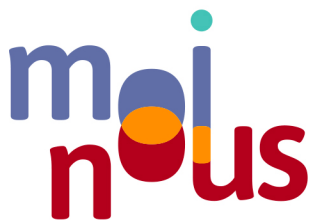
Éléments matériels de la formation

Salle de formation

Formation intra entreprise. Le commanditaire de la formation s'engage à mettre à disposition un lieu adéquat au bon déroulement de la formation.

Equipements divers mis à disposition

Connexion internet.



Pénélope Verney-Carron

+ 33(0)6 82 39 49 40

penelope@moinous-formations.com

www.moinous-formations.com

FORMATION OUVERTE OU A DISTANCE FOAD

Nature des travaux demandés au stagiaire (durée)

Faire la séquence de révision en ligne sur la plateforme pédagogique (1H).

Modalités de suivi et d'évaluation spécifiques aux séquences en FOAD

Les séquences en FOAD permettent au stagiaire de réviser les notions et de s'entraîner aux pratiques transmises en présentiel . Il faut avoir suivi la séquence , rédigé l'évaluation de la pratique et répondu au QUIZ d'évaluation des connaissances pour passer à la séquences suivantes.

La révision en ligne est composé de 4 séquences de 15 mn. La plate forme de formation enregistre la durée de connection des participants

Moyens d'organisation, d'accompagnement ou d'assistance, pédagogiques et techniques, mis à disposition du stagiaire

>> La formatrice a concue les séquences de formations en ligne sur une plateforme dont elle maitrise le fonctionnement, elle a les compétences pour assister le bénéficiaire dans l'utilisation de cet outil .

>> La formatrice sera à la disposition du stagiaire pour répondre à tout questionnement pédagogiques et techniques pendant toute la durée de son accès à la platefoforme de formation en ligne via la messagerie .

>> La formatrice s'engage à répondre dans un délai de 48h.

ENCADREMENT

Mettre l'expérience humaine au coeur de la compétence et de votre rayonnement.

La formatrice : Pénélope Verney-Carron partagera avec vous une expertise et des outils éprouvés depuis 12 ans dans l'accompagnement par les disciplines psycho-corporelles.

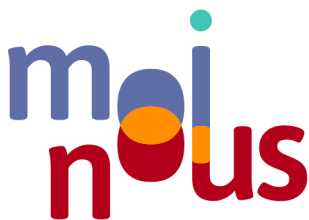
Sophrologie-Yoga-Méditation.

Programmation neuro-linguistique.

Approche neuro-cognitive et comportementales- Neuro-sciences.

Elle vous guidera dans la compréhension, l'expérimentation et la maîtrise des ressources cérébrales, émotionnelles et corporelles, pour soutenir et développer la performance et conduire le changement.

Vous élaborerez ensemble des stratégies de développement durable de l'efficience et de la coopération pour valoriser vos savoir être (aptitudes) et permettre le développemnt de vos savoir- faire (compétences).



Pénélope Verney-Carron

+ 33(0)6 82 39 49 40

penelope@moinous-formations.com

www.moinous-formations.com

CONTENU

Jour 1 (7H)	<p>ACQUERIR DES OUTILS D'ANALYSE ET D'ÉVALUATION DE MON ORGANISATION ET DE LA GESTION DE MON TEMPS</p> <p>Étudier les mécanisme d'une organisation performante (3H) Analyser mon mode de fonctionnement. Comprendre les mécanismes de l'efficacité et mon potentiel d'évolution.</p> <p>ANALYSER LES FACTEURS DE MON IMPLICATION PERSONNELLE (2H) Pédagogie des motivations.</p> <p>ANALYSER MES CAPACITÉS D'ADAPTATION ET LEURS POTENTIELS D'ÉVOLUTION (2H) Pédagogie de l'adaptation.</p>
Jour 2 (7H)	<p>APPRENDRE A CONSTRUIRE DES STRATÉGIE D'ORGANISATION ÉVOLUTIVE, PERSONNALISÉE ET PERFORMANTE</p> <p>ADAPTABILITÉ ET MOTIVATION (3H) Pertinence et efficacité (1H30) Analyser mes capacités à basculer en mode adaptatif. Développer mes capacités d'adaptations : Prendre du recul et lâcher prise / Cultiver l'objectivité.</p> <p>Alignement et implication (1H30) Identifier mes motivations. Comprendre la motivation comme une ressource. Aligner ressources et actions.</p> <p>FORMALISER UNE STRATEGIE INDIVIDUALISEE (3H) Définir ma compétence d'organisation : Savoir, vouloir, pouvoir m'organiser. Définir les actions à mettre en place : Soutenir et développer l'efficacité de mon organisation. Spécifier les indicateurs d'avancements : Évaluer et garantir l'acquisition des apprentissages.</p>

FOAD

Accès à l'issus de 14h en présentiel à un parcours de révisions des apprentissages sur la plateforme pédagogique
4 séquences en ligne

Chaque séquences se compose de 3 étapes:

Une notion.

Une pratiques guidée (vidéo/audio) en relations avec la notions

Un QUIZ pour évaluer l'acquisition de connaissances.

SUIVI ET ÉVALUATION

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuilles de présence

- Un livret de suivi de formation interactif détaillé pas à pas toutes les étapes de l'action de formation et permet l'analyse et l'évaluation de l'intégration des apprentissages

- L'évaluation de la compétence se fait en 4 étapes : en début de session (évaluations des acquis et des besoins), à la fin de la session présentielle (évaluation des apprentissages) et à 30 jours lors d'un entretien final en visio, après retour sur poste de travail (évaluation de la compétence sur poste de travail)

MODALITES D'EVALUATION DES RESULTATS (OU D'ACQUISITION DES COMPETENCES)

- Etude de cas pratique avec les formateurs : Stratégie d'évolution intégrant les différentes notions étudiées .

- Quizz : mise en situation des apports théoriques.

- Grille d'analyse sur 3 critères SAVOIR POUVOIR VOULOIR