

## **EXEMPLE DE MODULE :**

- ✓ ORGANISATION DU TRAVAIL
- ✓ EFFICACITÉ
- ✓ GESTION DU STRESS

### **DURÉE**

2 à 7 heures selon la typologie des participants et du programme adapté.

### **FORMATS**

Cours :

- Formation initiale (fin de cycle)
- Formation continue
- Formation inter entreprise
- Coaching individuel ou collectif
- Conférences

### **OBJECTIF**

L'organisation du travail, est aujourd'hui l'élément le plus important de notre quotidien professionnel et privé. Cette organisation commence donc par une structuration de l'espace et du temps. Viennent ensuite, pour ce faire, la création d'outils de gestion et d'organisation.

La gestion organisée des tâches professionnelles et privées conduisent à :

- Une meilleure efficacité

- Une meilleure qualité dans la réalisation des tâches
- Une visibilité à court, moyen et long terme sur notre charge
- Une reconquête ou un développement de la confiance en soi
- Une meilleure gestion du stress (ennemi n° 1 de l'efficacité)
- Un mieux être, une meilleure qualité de vie (*well being*)

## **INTERVENANT**

Jean-Marie HUBERT

- Président du Groupe SPAT sas, spécialisé dans l'organisation d'événements et rencontres professionnelles depuis trente ans
- Auteur de guides et ouvrages techniques dans l'organisation de salons
- Conférencier et enseignant dans le privé et le public

## **PLAN DE COURS**

- 1/ Prise de conscience, état des lieux individuel
- 2/ La «chronophagie» de notre environnement
- 3/ Elaboration de la chaîne de gestion de flux de travail
- 4/ Le mythe de Sisyphe
- 5/ Création d'outils et développement, les codes visuels et formels
- 6/ Applications, modélisation et adaptation à des cas concrets
- 7/ Urgent ou important ?
- 8/ Gestion des sollicitations inopinées (Téléphone, mail, boss, vie perso)
- 9/ Les nouvelles technologies sont-elles nos ennemies ?
- 10/ L'épanouissement et le bonheur par l'organisation

## **OPTIONS**

- Prise de parole
- Participation aux réunions
- Entretiens
- Savoir vivre
- Protocole
- CV et recherche d'emploi
- Développer son image

## **METHODE PÉDAGOGIQUE**

- Travail collaboratif
- Etudes de cas
- Construction collective d'aides organisationnelles
- Tests et applications individuelles
- Remise de documents et outils d'organisation

## **SUPPORT DE COURS**

Power point

Outils (fournis)

## **FORMAT IDÉAL**

4 à 15 élèves

Table ronde de 4 à 8

Disposition en U de 9 à 15

## **BIBLIOGRAPHIE**

Remise en cours