

SÉMINAIRE

LA GESTION COMPORTEMENTALE DU TEMPS

Cesser de remettre au lendemain ce que l'on peut faire le jour même...

Durée : 3 jours (2 + 1)



Dans une entreprise, 10 à 20 % des collaborateurs souffrent d'une procrastination chronique. Elle peut concerner n'importe quelle fonction. Aucune méthode de gestion du temps traditionnelle n'y met un terme.

De quoi s'agit-il ?

Nous avons tous des domaines précis dans lesquels nous avons tendance à remettre au lendemain des actions. Ce comportement s'appelle la procrastination. Une attitude pour laquelle l'organisation, les instructions, les directives et la formation ont peu d'effet.

Quels sont les enjeux ?

Facteur de stress, la procrastination est un comportement qui génère des coûts en terme de management, entame l'efficacité professionnelle et la performance des équipes.

Quels sont les bénéfices ?

- Sortir du comportement
- Gagner en efficacité professionnelle
- Gagner du temps pour soi
- Eviter le stress pour soi et pour l'entourage

Contact :

Jean - Pierre SOULIER
Tel : 33 6 17 81 79 37
Mail : jpsoulier@geneseup.fr

SIREN : 822 716 429

Prestataire de formation, déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 92 20469 92 auprès du préfet de région d'Ile-de-France .

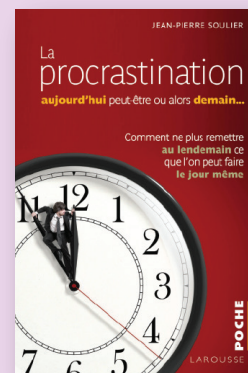
Par l'auteur du livre :

La procrastination

Aujourd'hui peut-être ou alors demain...

Janvier 2016

Editions LAROUSSE



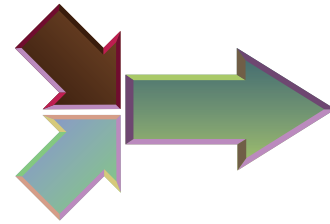
PROGRAMME

I - PRISE DE CONSCIENCE (Jour 1) :

- Différence entre décision et comportement
- Comprendre un comportement
- Autodiagnostic
- Le processus de la procrastination
- Les zones de blocage

II - PROCESSUS DE REDÉCISION (Jour 2) :

- Le processus de changement
- Utiliser ses émotions et comprendre ses besoins
- Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi
- Autres méthodes
- Objectifs d'expérimentation



III INTÉGRATION (Jour 3) :

- Retour sur les expérimentations
- Partage d'expériences
- Apports complémentaires

Le séminaire est fondé sur une approche intégrative, constituée de nombreuses mises en situation et accompagnée d'apports spécifiques.



L'animateur :

Jean Pierre SOULIER est coach, spécialisé dans les comportements professionnels, facteurs de productivité et de bien être. La stimulation des équipes et des individus est au coeur de son action en tant que consultant managériale. Son action auprès des juniors se traduit également par des accompagnements spécifiques comme pour les futurs ingénieurs de CentraleSupélec.

Coach Praticien C&T
Coach Interculturel
Coach en Clarification
Formé à l'élément Humain (SCHUTZ)