

[Inscription](#)

OPTIMISER SA RELATION AU TEMPS ET SES PERFORMANCES A L'AIDE DE LA PSYCHO BIO ACUPRESSURE

DESCRIPTION :

Et si la période de déconfinement constituait un moment clé pour permettre à son équipe de se reconstruire sur une base positive ?

Plutôt que de tenter de cacher les incertitudes par la reprise de routine... pourquoi ne pas profiter de cette transition pour dresser un bilan concret post-période confinement afin de repartir sur des bases saines ?

Aujourd'hui il n'est pas un jour où la souffrance au travail, le stress, les risques psychosociaux ne font l'objet d'articles ou de reportages.

La gestion de son temps peut être un facteur de stress au travail que l'on soit manager ou collaborateur et a des conséquences sur le travail, sur la relation avec son équipe ou les personnes en contact.

La période COVID et notamment la phase du confinement, mise en place du télétravail d'urgence, a fait prendre conscience pour beaucoup que le bureau est loin d'être un lieu de concentration, d'efficacité optimale.

Des études ont démontré que nous pouvions être interrompus tous les quatre minutes...

Ces interruptions au travail semblent moins problématiques que celles liées à la proximité familiale durant le confinement, parce qu'elles font partie de ce que nous identifions comme la sphère professionnelle. Nous les considérons comme des tâches annexes.

Pour autant elles provoquent, comme celles familiales, une baisse globale de productivité et peuvent engendrer aussi des troubles physiques et physiologiques (stress ou fatigue) et des troubles cognitifs (trouble de l'attention ou surcharge mentale), des difficultés (manque de confiance, stress, perte de repères, peur, difficultés de communication, peur de ne pas y arriver, perte du contrôle...).

Le retour au travail après le confinement peut donc être l'occasion de prendre conscience de toutes les interruptions qui nous semblent normales mais qui viennent alourdir le quotidien de travail.

PRÉ-REQUIS : Maîtrise des savoirs de base (français-mathématiques)



ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION



OBJECTIF GENERAL:

- La gestion des priorités et la maîtrise des échéances sont des compétences indispensables à notre efficacité et notre réussite.
- Les méthodes et outils de la gestion du temps sont nécessaires pour nous permettre de mieux anticiper et nous organiser au quotidien. Mais cela n'est pas suffisant.
- Notre succès à appliquer les méthodes, outils et bonnes pratiques de la gestion du temps dépend fortement de notre mode de fonctionnement et de notre façon de percevoir le temps.
- Il faut désormais intégrer cette période si particulière pendant le confinement, probablement pendant le déconfinement et pour l'après MAIS RICHE en apprentissage.
- Reconnaître ces difficultés créera des valeurs qui permettront de gagner en performance, en adaptant vos pratiques et d'engager durablement les collaborateurs envers l'équipe et l'organisation.

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Mettre en commun les expériences, les ressentis, émotions de chacun, de son vécu lors du confinement

Reprendre les différentes adaptations qui ont dû être faites au moment du confinement et repérer ce qui a fonctionné et ce qui a moins bien fonctionné

Identifier la manière dont ces adaptations pourraient ou non être réintégrées au quotidien de travail plus « classique »

Repenser la gestion du temps de travail :

- Utiliser son temps en fonction de ses priorités.
- Anticiper et planifier ses activités en se concentrant sur l'essentiel.
- Mettre en place une organisation personnelle efficace au quotidien.
- Utiliser avec pertinence les outils de communication et d'organisation.
- Agir sur le temps relationnel pour gagner du temps collectivement : les voleurs de temps
- Intégrer le télétravail dans sa gestion du temps

Gérer son énergie personnelle pour optimiser son efficacité dans le temps.

Sensibiliser à la notion de stress et ses conséquences

Apprendre à utiliser un exercice de gestion du stress : la Cohérence Cardiaque



ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS
PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE
POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION



PUBLIC : Dirigeant, manager, équipe de direction, une catégorie de personnel...

ACCESSIBILITÉ :

- L'accessibilité au centre de formation ACKWARE, permet aux personnes handicapées de circuler avec la plus grande autonomie possible, d'accéder aux locaux et équipements, d'utiliser les équipements et les prestations, de se repérer et de communiquer. L'accès concerne tout type de handicap (moteur, visuel, auditif, mental...).

ANIMATION : PRESENTIEL OU CLASSES À DISTANCE

CLASSES À DISTANCE :

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Skype, Zoom etc...un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant.
- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les classes à distance sont organisées en Inter-Entreprises comme en Intra-Entreprise.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Réflexions de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous la forme de brainstorming
- Auto diagnostic du stagiaire : Bilan des points forts et repérage des points faibles.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support pédagogique

SUIVI ET EVALUATION

- Evaluation de la formation par les participants et remise d'une certification ou d'une attestation de fin de formation à chaque apprenant.

DURÉE : 4 jours – 28 h

En présentiel :

- Méthode Psycho Bio Acupressure : 4 séances individuelles de 1h soit 4 h
- 4 demi-journées de 4 heures en Groupe afin de mener des actions entre chaque session soit 16 h

En visioconférence (zoom – skype)

- 4 rendez-vous individuel d'une heure (2 au début – 1 en milieu de parcours – 1 à la fin du parcours) soit 4 h

Puis ½ journée soit 4 heures en Groupe deux mois après la formation pour un retour d'expérience et mesure d'efficacité

Soit au global : 28h00 par personne



ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION



OPTIMISER SA RELATION AU TEMPS ET SES PERFORMANCES A L'AIDE DE LA PSYCHO BIO ACUPRESSURE

Intégration de la méthode du Docteur Delatte , la Psycho Bio Acupressure, qui va permettre à la personne de retrouver une vie professionnelle et/ou personnelle plus harmonieuse.

Dans un environnement économique et social changeant, dans cette période si particulière liée au COVID 19, nous pouvons être amenés à faire face à certaines situations, à de nouvelles exigences, à éprouver des difficultés (manque de confiance, stress, perte de repères, peur, difficultés de communication, peur de ne pas y arriver, agressivité...).

Les conséquences peuvent nous empêcher d'avancer et nous faire adopter des attitudes et des comportements pas toujours adaptés.

Cette approche va permettre de rendre encore plus d'efficacité à la formation à la gestion du temps et des priorités :

Qu'est-ce qui fait que nous avons une mauvaise gestion de notre temps ?

Un problème d'organisation ? Des messages contraignants issus de nos blocages émotionnels peuvent induire une mauvaise gestion de son temps (Sois parfait – Manque de confiance dans les autres – Peur de déplaire...)

La méthode PBA : Une séance en deux étapes

- 1ère étape :

Un aspect énergétique qui permet de remettre la personne sur de bonnes énergies.

Cette étape se réalise par l'autostimulation de cinq points d'acupressure sur le corps (par la pression des doigts).

Cette stimulation aura un impact direct sur l'état psychologique permettant de gérer les émotions mais aussi les états pathologiques (obsessions, angoisses, stress...)

En contrôlant notre état psychologique, nous contrôlons nos énergies vitales.

- 2ème étape :

Profiter que la personne est sur de bonnes énergies pour permettre l'évacuation des blocages émotionnels, source de stress, peur, manque de confiance... qui peuvent l'affecter.

Un blocage émotionnel est un conditionnement qui s'installe à notre insu suite à un évènement ou des évènements qui peuvent être très anciens et se cumuler avec des évènements nouveaux. Ils se traduisent très souvent par des attitudes et des comportements qui sont contraire à notre programmation initiale.

Le stress et ses conséquences :

- Le stress
 - Le stress, c'est quoi ?
 - Quand les nerfs lâchent...
 - Notre cerveau, chef d'orchestre du stress
 - Etes-vous candidat au stress ?
 - Identifier son profil psychologique de « stressé »
- Causes et symptômes du stress
 - 8 sources de stress identifiées ?
 - Quels sont vos stressseurs ?
 - Qui est concerné ?
 - Les signaux révélateurs de stress
 - Redonner la satisfaction à nos besoins
 - Stress et maladie : les pathologies le plus souvent provoquées par le stress
- Gérer sa vie pour mieux résister à notre environnement, aux situations qui nous perturbent
 - Comment déstresser au travail et... à la maison ?
- Apprendre à gérer son stress
 - Les 5 règles d'or
 - Exercice de cohérence cardiaque

Gérer son temps et ses priorités :

- Apprendre à gérer son temps
 - Quelle est votre perception du temps ?
 - Les avantages de la gestion du temps
 - Les obstacles à une bonne organisation du temps
 - Que faire ?
 - Se donner les moyens de réussir
 - Réalisme, indulgence et ténacité : conditions de réussite
 - Savoir anticiper
 - C'est vous qui gérez votre temps : le contenant et le contenu
 - Le principe de la liste des tâches
 - Estimer la durée d'une tâche
 - Caractériser une tâche
 - Choisir le moment idéal
 - Savoir anticiper
 - Faire des choix et les défendre
 - Traiter d'abord les priorités
 - Savoir dire non
 - Refuser une situation : la méthode DEPAS
 - Construire son agenda
 - Programmer, planifier, prévoir
 - Placer les tâches dans l'agenda
 - Programmer ou planifier les tâches de la liste
 - Gérer au quotidien le temps réservé aux imprévus
 - Contre les destructeurs d'agenda
 - S'appuyer sur les autres
 - Ca va changer !
 - Fêter ses succès