

CQFD



La Gestion du temps



Un cercle vicieux

- Je suis confronté à une difficulté
- Je sais ce qu'il faudrait que je fasse
- Je ne le fais pas
- Je cherche une solution rapide
- Je m'épuise / je culpabilise
- Je suis encore plus en difficulté

Investir dans une formation à la gestion du temps pour :

- Prendre du recul
 - Faire un bilan
 - Valider les bonnes pratiques
- Questionner - Prendre conscience
 - Les bénéfices cachés
 - Les croyances limitantes
- Construire des solutions
 - Individuelles
 - Collectives

Les solutions CQFD : 2 Approches

- Classique
- Serious Game



2 Approches

Classique

- Privilégie le mode descendant
- Repose sur le partage des expériences de chacun
- Débouche sur un plan d'action personnel
- Est modulable en fonction du contexte par des mises en situation

Serious Game

« Space Rambler »

- Privilégie l'interaction
- Facilite la prise de recul
- Permet de vivre une même aventure
- Débouche sur des solutions collectives
- Est modulable sur la dimension leadership team work



SPACE RAMBLERS

le jeu qui apprend
à mieux investir son temps
et son énergie.

UN VOYAGE DANS L'ESPACE

Une ballade dans l'espace pour repenser la notion de temps

« Le raisonnement par analogie est un merveilleux outil de travail. »

François Michelin

Pour profiter du raisonnement par analogie:

- *Cherchez les associations d'idées entre l'espace et le temps, les corps célestes, les constellations.*
- *Plongez dans l'univers de la science fiction : pensez aux films et séries cultes (STAR WARS, STAR TRECK, COSMOS 1999, 2001 l'odyssée de l'Espace...Gravity)*
- *Visitez les sites de la NASA ou de l'ESA*
- *Visitez un planétarium*

CHOISIR UNE MISSION

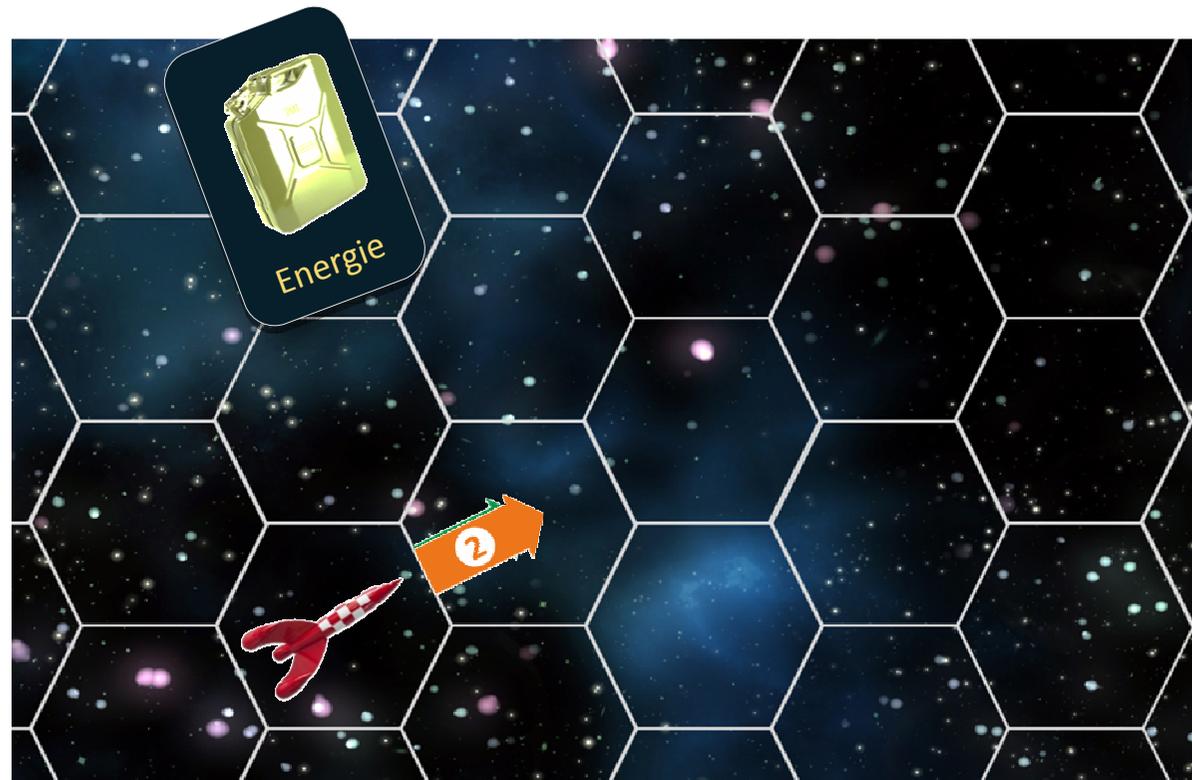


Avant d'embarquer dans votre vaisseau avec votre équipage, vous devez choisir votre objectif.

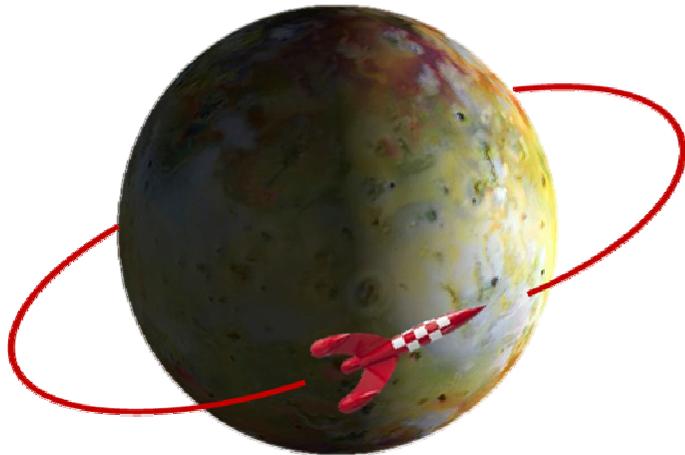
- 1) Poursuivre une comète
- 2) Coloniser Mars
- 3) Marcher sur la Lune
- 4) Atteindre Jupiter

GERER SON ENERGIE

L'utilisation d'une **carte d'énergie** permet d'**accroître d'une unité la vitesse** du vaisseau, s'il poursuit sa course dans la même direction.



COMPOSER AVEC LA GRAVITE



Votre vaisseau est soumis à l'attraction des planètes.

Il peut être placé en orbite en y terminant son coup. Il se déplace alors en cercle autour de la planète, sans consommer d'énergie.

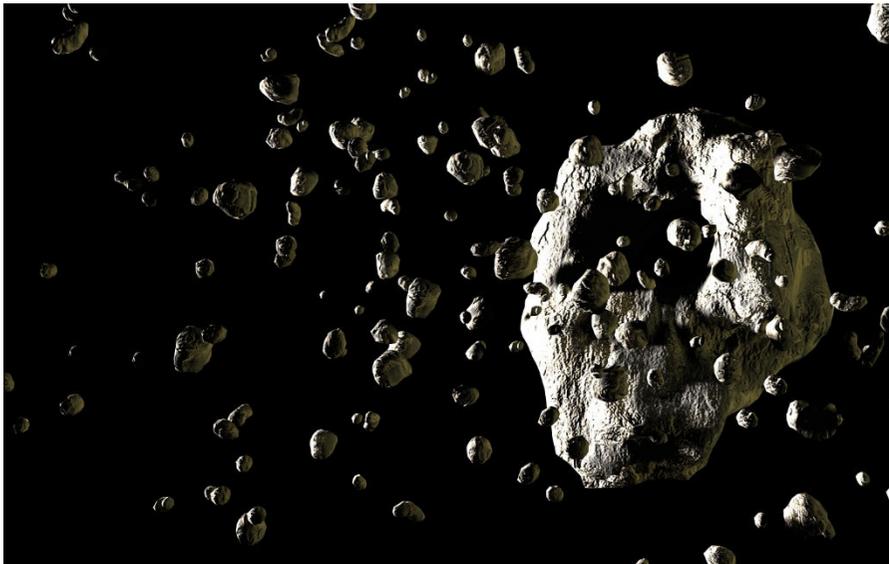
FAIRE FACE AUX EVENEMENTS



Eclipse

Astéroïdes

Trous noirs





www.cqfd-formation.fr

Tél. 06 63 58 49 30

contact@cqfd-formation.fr

