



Mieux investir son temps et son énergie à travers une approche ludique de serious game

La façon dont nous choisissons d'occuper notre temps à un moment donné est soumise à différentes influences d'origine externe (besoins physiologiques, contingence physique, injonction d'un tiers) ou internes conscientes (raisonnement, valeurs, croyance) ou plus ou moins inconscientes (sentiments, attachements, émotions, instincts...).

Ce jeu de forces auxquelles nous ne pouvons-nous soustraire et dont nous ne percevons pas toujours immédiatement l'intensité, nous place dans une situation analogue à celle d'un vaisseau spatial dérivant dans l'espace et qui subit les forces d'attraction des astres qu'il croise selon la loi universelle de la **GRAVITE**.

L'art de bien gérer son temps devient alors celui de naviguer au mieux pour maximiser les objectifs atteints en ne disposant que d'une ressource limitée : sa propre **ENERGIE**.

Bâti sur cette analogie, le **SERIOUS GAME** que nous vous proposons permet d'aborder, au travers de plusieurs scénarii, tous les grands principes de la gestion du temps : détermination d'un objectif, liste de tâches, priorisation, stratégies vis à vis des imprévus, des perturbations et des urgences.

Pratiquer en équipe, ce jeu de plateau permet de partager une expérience fédératrice, de libérer la parole et de partager un référentiel commun pour traiter, en les dédramatisant, les problématiques de temps dans votre organisation.

OBJECTIFS

-  Prendre de la distance pour réfléchir à sa relation au temps
-  S'appropriier des outils individuels et collectifs pour gagner en efficacité
-  Faire face à l'urgence dans la sérénité
-  Développer une culture collective de la gestion du temps

PROGRAMME

Structurer son espace personnel

Le temps, une notion relative
Prendre conscience de ses cycles, de sa chronologie
Identifier ses influences et ses drivers
Se fixer des objectifs
Distinguer perturbations et urgences, imprévus et opportunités

Etre plus efficace collectivement

Reconnaître les jeux psychologiques dévoreurs de temps
Que faire en cas de blocage ?
Savoir déléguer, savoir s'engager et savoir dire NON

Mettre en pratique

Constituer sa boîte à outils pour soi et pour son équipe.
Prendre des engagements

DUREE

2 jours

PUBLIC

Tout public

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PEDAGOGIE

La formation repose sur des analogies avec l'Espace. Elle utilise notamment un **serious game** retraçant un voyage intersidéral ! Les phases de jeu alternent avec des débriefings qui permettent d'établir les liens entre le vécu dans l'analogie et la vraie vie des participants pour en tirer tous les bénéfices...

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

