



MAITRISER NOTRE RAPPORT AU TEMPS



Nous vivons une société de l' « accélération » du temps, comme le décrit Hartmut Rosa dans son ouvrage éponyme. Plus encore, les technologies comme le numérique, sensées nous aider à gagner du temps, semblent en réalité contribuer à ce sentiment permanent de course après le temps. Nous accordons pourtant plus de temps à nos loisirs et à nos proches : d'où vient ce paradoxe apparent ?

Les exigences professionnelles toujours plus fortes et plus nombreuses, l'infobésité, le nombre croissant de propositions dans notre vie personnelle, qui nous fait perdre de vue nos valeurs et nos besoins profonds, et enfin le blurring, ou effacement des frontières entre vie personnelle et professionnelle, expliquent ce paradoxe.

Mais face à ce contexte commun, nous ne réagissons pas tous de la même façon : certains se noient facilement et ont le sentiment de ne pas avoir la main, et d'autres savent toujours organiser leur temps, même sous la pression, et surtout ont une perception positive de leur rapport au temps.

Bien plus qu'un simple stage de « gestion » du temps, cette formation vous fera comprendre pourquoi votre perception du temps est différente de celle des autres, et vous permettra d'identifier, sur la base de vos situations professionnelles et personnelles, vos stratégies les mieux adaptées.

Durée : 1 jour

Public : dirigeants, managers, chefs de projet, collaborateurs, formateurs.

Prérequis : aucun

Objectifs de la formation

- Découvrir tous nos mangeurs de temps.
- Comprendre le paradoxe actuel du temps.
- Découvrir son profil personnel de rapport au temps (Time Perspective Inventory)
- Identifier des stratégies personnelles et des outils concrets pour reprendre le contrôle du temps dans sa vie.



Programme de la formation

- Test TPI « Time Perspective Inventory » – Echange et débriefing
- Mon tableau de bord du temps : temps subi, temps choisi
- Individuellement, travail sur mes objectifs, mes préférences, mes valeurs
- Par petits groupes, travail sur mes stratégies de contrôle du temps
- Mon premier pas pour demain.

Méthodes pédagogiques

Mises en situation, études de cas en lien avec vos activités, débriefings, apports théoriques.
Pédagogie active, pédagogie inversée, pédagogie entre pairs, jeux sérieux.

Supports pédagogiques

Diaporamas, vidéos, jeux pédagogiques, ressources numériques, paper-board, ...

Mode d'évaluation

Quiz en fin de chaque journée.

L'animateur des formations



Ingénieur de l'Ecole Centrale de Lyon, Cyril Barbé a 28 ans d'expériences managériales dans l'industrie, le développement économique, l'entrepreneuriat, l'innovation, et la formation.

Il est coach, consultant et formateur certifié en leadership et management positif au travail, et en innovation pédagogique.

Conférencier, il enseigne également à Centrale-Supélec, dans le domaine du développement personnel et du leadership.

Informations pratiques

Coût session intra-entreprise : 2 000 € HT (hors frais de déplacements)

Contacts : cyril.barbe@apolloconseil.fr – 06 74 94 88 11 - www.apolloconseil.fr

Apollo Conseil est Organisme de formation avec une déclaration d'activité enregistrée sous le n° 53351018635 auprès du Préfet de Région Bretagne.