

JOUR 1

APPRENDRE À APPRENDRE

La reine des compétences

OBJECTIF	CONSTRUIRE UNE STRATÉGIE D'APPRENTISSAGE ADAPTÉE À SON CONTEXTE PROFESSIONNEL
SOUS-OBJECTIF 1	COMPRENDRE SON CERVEAU
	<ul style="list-style-type: none">• Défi mémoire• Stratégies de mémorisation• Découvrir les 3 lois du cerveau : il efface, il est monotâche, il se reconstruit tout le temps• Méthodes différentes : mind mapping, sketchnotes, musique
SOUS-OBJECTIF 2	RESTER CONCENTRÉ
	<ul style="list-style-type: none">• Pièges multitasking• Maîtriser distracteurs externes et internes• Optimiser son espace de travail• Neutraliser les saboteurs de l'attention : effet Troxler
SOUS-OBJECTIF 3	RENFORCER SON EFFICACITÉ ET CONSERVER SA MOTIVATION
	<ul style="list-style-type: none">• Fixer un objectif• Fractionner son travail• Se servir des intelligences multiples• Utiliser sa créativité

JOUR 2

GÉRER SON TEMPS EFFICACEMENT

Un des piliers de l'efficacité professionnelle

OBJECTIF	AMÉLIORER SA GESTION DU TEMPS
SOUS-OBJECTIF 1	RAISONNER EN TERMES DE BUDGET
Temps = budget <ul style="list-style-type: none">• Environnement numérique et ses contraintes• Grandes lois de la gestion du temps• Sources de gaspillage :<ul style="list-style-type: none">- Manque de préparation- Manque de planification	
SOUS-OBJECTIF 2	OPTIMISER SON ORGANISATION
<ul style="list-style-type: none">• Découvrir une méthode de gestion du temps (ex : méthode NERAC)• Faire la différence entre urgent et important (matrice d'Eisenhower)• Faire face aux imprévus	
SOUS-OBJECTIF 3	CONSTRUIRE SON PÉRIMÈTRE DE PERFORMANCE
<ul style="list-style-type: none">• Pièges• Procrastination• Perfectionnisme• Déséquilibre vie pro/vie perso• Voleurs de temps	

JOUR 3

RÉSISTER AU STRESS

Un des piliers de la performance

OBJECTIF	AMÉLIORER SON RAPPORT AU STRESS
SOUS-OBJECTIF 1	COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS
<ul style="list-style-type: none">• Définition et mécanismes du stress• Description des agents stresseurs internes et externes• Identification des causes• Repérage des signaux d'alerte	
SOUS-OBJECTIF 2	AUGMENTER SA RÉSISTANCE
<ul style="list-style-type: none">• Savoir identifier ses propres agents stresseurs• Mettre en place des attitudes préventives• Trouver des solutions réparatrices	
SOUS-OBJECTIF 3	MIEUX VIVRE LES SITUATIONS DE STRESS
<ul style="list-style-type: none">• Construire sa grille d'analyse de la situation• Disposer d'un kit d'urgence (exercices de relaxation, de visualisation, de prise de recul)• Mettre au point sa méthode personnelle « anti-stress »• Se servir de son intelligence émotionnelle	