



SE MANAGER QUAND ON EST SEUL : MOTIVATION, ORGANISATION ET DISCIPLINE PERSONNELLE

MANAGEMENT ET PILOTAGE



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Développer sa motivation et son engagement** personnel.
- **Structurer son organisation et ses priorités** pour gagner en efficacité.
- **Mettre en place une discipline personnelle durable** au service de la performance et de l'équilibre.



INTER : **950€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **Travailler en autonomie**
(indépendant, télétravailleur,
manager isolé, chef de projet, etc.)

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

1. **Comprendre les enjeux du self-management**
(apports théoriques, auto-diagnostics, échanges pratiques)
2. **Motivation personnelle et gestion de l'énergie**
(modèles de motivation, ateliers ludiques, exercices réflexifs)
3. **Organisation, priorisation et gestion du temps**
(outils concrets, mini-cas pratiques, mises en situation)
4. **Discipline personnelle et ancrage des bonnes pratiques**
(serious games, simulations, retours d'expérience)
5. **Consolidation et plan d'actions individuel**
(co-développement, synthèse opérationnelle, engagements personnels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**