

« Formation auto-management : gestion du temps, organisation et efficacité »

Public :
Tout public

Prérequis :
Avoir une marge de manœuvre sur son organisation temporelle et personnelle. Utiliser Outlook.

Durée de formation :
14 heures - 2 jours

Inscription :
Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au 06 51 06 27 84 ou par email : contact@aligner-formation.com

Objectifs :

- Évaluer sa charge de travail et la répartir avec efficacité
- Adapter ses outils d'organisation à ses pratiques
- Développer son organisation personnelle
- Limiter les interruptions
- Améliorer sa communication et dire non quand il le faut

Moyen et modalité :
Présentiel ou classe virtuelle

Alternance de théorie et de cas pratiques

Moyens Techniques :
Présentiel : supports visuels

FOAD : sessions en visioconférence

Adaptation et suivi de la formation :
Un suivi de la formation et accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :
Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

- Questionnaire

Délai d'accès :
Un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :
Toutes les formations dispensées à QT1 FORMATION sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH	MDPH
Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK Contact mail uniquement : rhf- idf@agefiph.asso.fr	MDMPH 69 du Rhône La Maison Départementale et Métropolitaine des Personnes Handicapées MDMPH 8, Rue Jonas Salk, 69007 LYON 04 26 83 86 86 handicap@grandlyon.fr

Évaluation du besoin :
Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :
1450 €

Contact :
PHILIPPE Quentin
contact@aligner-formation.com
06 51 06 27 84

QUELQUES CHIFFRES :

Promotion 2023	Taux de satisfaction : [en%]	Taux d'admis : [en%]	Taux d'insertion à 6 mois : [en%]	Taux d'insertion à 2 ans : [en%]
----------------	---------------------------------	-------------------------	---	--

« Formation auto-management : gestion du temps, organisation et efficacité »

PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE

MODULE 1 : Introduction

Durée : 1h30

Objectif : Présenter le formateur, le centre de formation, les stagiaires, la formation, la pédagogie

Chapitre 1 : Faisons connaissance

Chapitre 2 : Ce que vous allez obtenir à l'issue de cette formation

Chapitre 3 : Présentation des méthodes et outils

MODULE 2 : Adopter la stratégie des plus grands leaders.

Durée : 1h30

Objectif : Apprendre à devenir proactif

Chapitre 1 : Intégrer de nouvelles habitudes

Chapitre 2 : Analyse de ses Pratiques Professionnelles

Chapitre 3 : Choisir sa stratégie d'action

MODULE 3 : Savoir où aller dès le départ

Durée : 1h30

Objectif : Apprendre à définir et atteindre ses objectifs

Chapitre 1 : Distinguer les différents types d'objectifs

Chapitre 2 : Transformer les anti-objectifs des objectifs

Chapitre 3 : Concevoir des objectifs performants

MODULE 4 : Prioriser avec efficacité même dans l'urgence

Durée : 1h30

Objectif : Apprendre à prioriser et distinguer l'important de l'urgent

Chapitre 1 : Différencier influence et préoccupation

Chapitre 2 : (Re) Devenir efficace

Chapitre 3 : Distinguer l'important de l'urgent

Chapitre 4 : Se focaliser sur l'essentiel

MODULE 5 : Planifier et rendre visible sa charge de travail

Durée : 1h45

Objectif : Optimiser la gestion de son calendrier, de sa boîte mail et de son téléphone portable

Chapitre 1 : Neurosciences et organisation

Chapitre 2 : Transformer son calendrier en GPS

Chapitre 3 : Se libérer de l'oppression de la boîte mail qui déborde

Chapitre 4 : Réduire les interruptions dû au téléphone portable

Chapitre 5 : Aligner son organisation

MODULE 6 : Passer à l'action sans repousser à plus tard

Durée : 45 minutes

Objectif : Mettre en place son auto-management en fonction de rôle

Chapitre 1 : Le rôle du management dans l'organisation et la gestion du temps

Chapitre 2 : Réussir son auto-management

MODULE 7 : Se préserver du stress et gagner en sérénité au quotidien

Durée : 45 minutes

Objectif : Créer sa stratégie de semaine idéale et réduire les freins correspondants

Chapitre 1 : Gagner en sérénité au quotidien

Chapitre 2 : Introduction à la cohérence cardiaque

Chapitre 3 : 2 heures de concentration optimale

Chapitre 4 : Optimiser son organisation journalière

Chapitre 5 : Optimiser son organisation journalière

Chapitre 6 : Optimiser son organisation journalière

Chapitre 7 : Optimiser son organisation journalière

Chapitre 8 : Optimiser son organisation journalière

Chapitre 9 : Optimiser son organisation journalière

Chapitre 10 : Optimiser son organisation journalière

Chapitre 11 : Optimiser son organisation journalière

Objectif : Mettre en place des méthodes pour limiter les interruptions en tout genre

Chapitre 1 : Identifier les voleurs de temps

Chapitre 2 : Limiter les voleurs de temps

Chapitre 3 : Intégrez les bonnes pratiques des réunions dynamiques

Chapitre 4 : Intégrez les bonnes pratiques des réunions dynamiques

MODULE 9 : Stratégie Ikéa

Durée : 30 minutes

Objectif : Retenir toute la formation rapidement

Chapitre 1 : Stratégie Ikéa

MODULE 10 : Impacter avec sa communication

Durée : 45 minutes

Objectif : Adapter sa communication pour rester serein face aux sollicitations externes

Chapitre 1 : Notre carte du monde est unique

Chapitre 2 : Nous sommes tous biaisé

Chapitre 3 : Les drivers

Chapitre 4 : Quelques clés pour mieux communiquer

PHILIPPE Quentin

q.philippe@aligner-formation.com - 06 51 06 27 84

Fiche du formateur : M. PHILIPPÉ Quentin

Expert en auto-management : gestion du temps, organisation, efficacité.

En octobre 2007 Quentin PHILIPPÉ fait une courte mission d'intérim de Chauffeur VL chez « Magout Canalisations » – Lors de cette intervention Quentin PHILIPPÉ effectue des tournées de livraisons rapides et efficaces avant même l'utilisation du GPS. Il propose au dirigeant de l'entreprise de réorganiser le dépôt de matériel sur son temps libre afin d'optimiser les livraisons et le temps de chargement quotidien. Il se fait remarquer par son implication, son efficacité et son sens de l'organisation.

En novembre 2007, il devient compagnon professionnel chez « Magout Canalisations ». Après sa courte mission d'intérimaire, M. PHILIPPÉ intègre l'équipe des conducteurs de travaux. Il apprend beaucoup des chefs de chantier qui sont sous sa responsabilité et avec lesquels il travaille en étroite collaboration. Rapidement, il devient un homme de terrain qui fait poser les tuyaux sur de nombreux chantiers. De la conception jusqu'à la remise des DOE, il gère humainement, administrativement et financièrement les projets de construction de réseaux de canalisations enterrés et livre les ouvrages conformément aux attentes du client. Il veille au respect des procédures et à la bonne fin dans les délais. Avec une implication qui grandit en même temps que son expérience à laquelle s'ajoute une bonne gestion du temps et des priorités, il investit son temps et s'intéresse à la réalisation des études de chantier, à la conception des réseaux enterrés et à la négociation des matériaux.

En Janvier 2009, il devient conducteur de travaux chez « Magout Canalisations ». En charge des études et de la vente des projets de canalisations enterrées tout en continuant la conduite des travaux, Quentin PHILIPPÉ rajoute une corde à son arc. Sous le statut de conducteur de travaux, il réalise le travail d'un chargé d'affaires. Bientôt seul conducteur de travaux et chargé d'affaires de l'entreprise, il redouble d'efficacité et d'ingéniosité pour relever tous les défis. Après avoir œuvré à se manager lui-même, il gère seul entre 12 et 22 équipes réparties sur les chantiers de toute l'île de France.

À la suite du départ précipité du directeur général pour cause de santé, des nouvelles responsabilités lui sont imposées brusquement. C'est tout le secteur canalisations qu'il dirige dans cette PME au 8 millions de chiffre d'affaires. Contraint à de grandes responsabilités avec un flux d'informations perpétuellement provenant de tous les canaux (téléphone, réunions, fax et mails) il se doit de redoubler d'effort pour tout gérer en même temps. Tout d'abord il croule sous ce nouveau volume d'activité, travaillant souvent jusqu'à 16 heures par jour. Quentin PHILIPPÉ reste méthodique, rigoureux, déterminé et ambitieux. Il aiguisé son sens de l'organisation, perfectionne ses outils de gestion du temps et son efficacité personnelle qui impacte positivement l'efficacité collective.

Avec la promesse de devenir officiellement le nouveau directeur adjoint, il relève un à un les nombreux défis imposés par le PDG (augmentation du chiffre d'affaires, augmentation des bénéfices, diminution des dépenses, planning prévisionnel de l'activité multiplié par 2, et bien d'autres), Quentin PHILIPPÉ ne parvient pas à obtenir officiellement le titre attendu. Pourtant dans son domaine, il fait parler de lui, celui que les entreprises du gros œuvre (Eiffage, Léon grosse, Bouygues et Vinci) appellent « Monsieur Canalisations » est régulièrement sollicité par la concurrence.

En octobre 2011, il est nommé conducteur de travaux principal chez « Magout Canalisations ». Ce titre ne correspondant ni à sa fonction réelle ni à la promesse du PDG, il décidera de quitter le navire quelques mois plus tard.

En février 2012, il intègre l'équipe de « La cellique TP » comme chargé d'affaires. Il aura la charge de la conception des études de projets de canalisations enterrées, de leurs ventes auprès des clients, du suivi des travaux jusqu'à la réception des chantiers et même bien après en intervenant comme expert lors des expertises post chantier. Pendant 2 ans, il met en place sa nouvelle clientèle grâce à son réseau. Après avoir réalisé plus d'un million d'euros de bénéfice pour son entreprise tout vaillant à préserver un équilibre entre

famille, santé, amis et spiritualité, il subit de forte pression de la direction qui en demande toujours plus sans aucun retour financier ou moral.

Depuis 2015, l'envie de partager ses connaissances grandit en lui jour après jour et il demande à son entreprise de former de nouvelles personnes pour créer une équipe de chargés d'affaires qui permettrait à la fois d'atteindre les objectifs fixés par la direction et d'assouvir sa passion grandissante. Cette demande n'aboutissant pas et va même jusqu'à engendrer une plus grande pression morale avec obligation de résultat sans moyen adéquat. L'envie de changer de situation professionnelle ne l'a plus quittée depuis cette période.

En décembre 2016, la décision de devenir formateur est prise. Quentin PHILIPPÉ monte un dossier pour se former et devenir formateur professionnel pour adulte. Au même moment, il signe une rupture conventionnelle qui prendra effet le dernier jour de sa formation.

En novembre 2017, Quentin PHILIPPÉ obtient son diplôme de formateur professionnel pour adulte après huit mois de formation à l'AFPA. Il fait son premier stage au « Ministère des solidarités et de santé » où il approfondira les rudiments de l'ingénierie de formation en participant à la refonte de 2 diplômes d'état. Son second stage se fait chez Vinci dans le centre de formation CESAME IDF – Marolles. Il y co anime des sessions de formation et contribue au développement d'un outil permettant l'évaluation avant, pendant et en fin de formation. Ses points forts repérés par son tuteur : rigoureux et impliqué autant en formation que dans la vie de l'entreprise.

En février 2018, pour son développement personnel, il part avec sa compagne pour **7 mois autour du monde** sac dos sur le dos. Pendant cette période d'aventure, de découverte, d'apprentissage et de médiation, il gravit des sommets et monte à plus de 6400 mètres, il fait des treks en itinérance parmi les plus difficiles et les plus beaux du monde. Ses aventures renforceront sa pédagogie d'expériences de développement personnel et de dépassement de soi physique et mental. Pendant son voyage et au cours de ses lectures, Quentin PHILIPPÉ s'intéresse au développement personnel, aux sciences humaines et aux neurosciences.

Quentin PHILIPPÉ est convaincu qu'il peut contribuer à l'amélioration du monde en aidant le plus de personnes possibles à trouver un équilibre entre travail, famille, santé, amis et spiritualité. Souhaitant apporter aux autres ce qu'il n'a pas eu, il réoriente ses objectifs de formation vers le développement personnel et commence à travailler sur une formation permettant à la fois de mieux gérer son temps, de mieux gérer son organisation, de gagner en efficacité tout en diminuant sa charge mentale et en améliorant sa relation aux autres.

En septembre 2018, il fonde son propre centre de formation et anime ses premières formations : « Mind Mapping, structurer ses idées avec la carte mentale » à la rubrique « développement personnel : développer son potentiel et sa créativité » du catalogue d'Orsys formation.

En septembre 2019, repéré par l'institut français de management pour réaliser des sessions de coaching individuel, Quentin PHILIPPÉ accompagne les stagiaires de la formation « S'organiser malin avec les gros cailloux » après leur formation afin de mettre en place.

En février 2020, il participe au championnat de France de carte mentale. Une expérience qui lui permet de peaufiner sa formation sur les cartes mentales et augmentera son appétit d'apprentissage.

En juin 2020, il entreprend une formation en hypnose Éricksonienne à l'ARCHE. L'ARCHE est la plus grande école d'hypnose d'Europe et à la fois centre de recherche et incubateur de projets. L'ARCHE est un lieu où la pratique de l'hypnose éricksonienne évolue pour devenir un art fondé sur des bases scientifiques et pragmatiques. Cette formation lui permet d'être hypnologue et d'accroître ses compétences en accompagnement ainsi que ses connaissances en neurosciences.

Aujourd'hui, Quentin PHILIPPÉ met à profit toutes ses connaissances pour étoffer ses formations d'anecdotes scientifiques concernant le fonctionnement du cerveau qui lui-même entraîne un fonctionnement dit « par défaut » de l'être humain. *Dans ses formations vous découvrirez pourquoi les méthodes classiques d'organisation et de gestion du temps ne sont pas efficaces au quotidien et sur le long terme. Vous comprendrez POURQUOI et COMMENT mettre en place des méthodes et des outils aussi simples qu'efficaces*



pour devenir plus proactif, pour vous libérer du temps, pour optimiser votre organisation et pour booster votre efficacité tout en diminuant votre charge mentale et en vous préservant de situations stressantes.

Compétences :

- Étude et chiffrage de projets.
- Appliquer des normes et réglementations.
- Construire et développer un réseau de clients.
- Négocier.
- Animer et coordonner des équipes.
- Évaluer le personnel.
- Définir les conditions de la gestion budgétaire et financière.
- Concevoir une politique de communication.

Compétences :

- Construire une action de formation.
- Préparer et animer des situations d'apprentissage.
- Contribuer à l'élaboration de dispositifs de formation.
- Accompagner les apprenants dans la construction et la mise en œuvre de leur parcours.

ACCESSIBILITÉ

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de QT1 FORMATION en matière d'accessibilité numérique.

RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, QT1 FORMATION a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de QT1 FORMATION, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intègrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Modalités de règlement

Le paiement sera dû en totalité à réception d'une facture émise par l'organisme de formation à destination du bénéficiaire.

Non réalisation de la prestation de formation

En application de l'article L6354-1 du Code du travail, il est convenu entre les signataires de la présente convention, que faute de résiliation totale ou partielle de la prestation de formation, l'organisme prestataire doit rembourser au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait.

Obligations et force majeure

Dans le cadre de ses prestations de formation, « QT1 FORMATION » est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. « QT1 FORMATION » ne pourra être tenue responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à « QT1 FORMATION », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de « QT1 FORMATION ».

Devis et attestation

Pour chaque action de formation, un devis est adressé en deux exemplaires par « QT1 FORMATION » au Client. Un exemplaire dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » doivent être retourné à « QT1 FORMATION » par e-mail. Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre « QT1 FORMATION », l'OPCO ou le Client. À l'issue de la formation, « QT1 FORMATION » remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, « QT1 FORMATION » lui fait parvenir un exemplaire de la feuille d'émargement accompagné de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

Dédommagement, réparation ou dédit

En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début du programme de formation

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 50% du coût de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 heures avant le début de la formation : 75 % du coût de la formation est dû.
- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût de la formation est dû.

Le coût ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.

Propriété intellectuelle et copyright

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par « QT1 FORMATION » pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. À ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de « QT1 FORMATION ». Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

Descriptif et programme des formations

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau des participants ou de la dynamique du groupe.



Confidentialité et communication

« QT1 FORMATION », le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « QT1 FORMATION » au Client. « QT1 FORMATION » s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par « QT1 FORMATION » comme client de ses formations. À cet effet, le Client autorise « QT1 FORMATION » à mentionner son nom, son logo ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, site internet, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

Protection et accès aux informations à caractère personnel

Le Client s'engage à informer chaque Stagiaire que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de « QT1 FORMATION »
- conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant. Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à : « QT1 FORMATION » ou par voie électronique à : « QT1 FORMATION ». En particulier, « QT1 FORMATION » conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, « QT1 FORMATION » s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

Litiges

Si une contestation ou un différend ne peuvent pas être réglés à l'amiable, le Tribunal de Nanterre sera seul compétent pour régler le litige.