

BEST



Gestion des priorités

Faire face aux multiples pressions
du quotidien

12 HEURES

5 CLASSES VIRTUELLES
E ▶ START + E ▶ COACH1 350 €^{HT}

1
DIAGNOSTIQUER
SES TRAVERS

2
REPRENDRE
LE CONTRÔLE

3
TENIR SES
PRIORITÉS

4
S'AFFIRMER
FACE AUX
INTERRUPTIONS

5
GAGNER EN
EFFICACITÉ

Accessible à...

tous les collaborateurs
de l'entreprise souhaitant
définir et honorer
leurs priorités avec méthode,
efficacité et sérénité.

INTER

DATES 2020

12 H DE CLASSE VIRTUELLE
(SOIT 5 X 2 H 30)

12 au 16 oct. de 9 h à 11 h 30
14 au 18 déc. de 9 h à 11 h 30

S'INSCRIRE

REF. 0277 V
Bulletin d'inscription sur site

☎ 01 53 20 44 44
✉ inscription@docendi.fr
🌐 www.docendi.com

100% PRISE
EN CHARGE FNE



INTRA

POUR OBTENIR
UN DEVIS
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER
VOTRE PROJET
01 53 20 44 44

docendi ▶

E ▶ START®
docendi.com



AVANT, JE M'ENGAGE Je me connecte sur mon espace privé via docendi.com.
Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel
de compétences. Mon animateur reçoit mon pass e.start et mes objectifs personnels.

5 CLASSES
VIRTUELLES



J'ACQUIERS
5 COMPÉTENCES
CLÉS

1 Diagnostiquer ses travers

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

Identifier et comprendre ses sirènes
intérieures

- ▶ Les 5 drivers et leurs antidotes
- ▶ Les tendances sous stress

✂ FEEDBACK personnalisé : Mes axes de progrès

Comprendre le piège de
l'hyperdisponibilité

- ▶ Le cercle vicieux des interruptions
- ▶ Le mois perdu par an

✂ INSTANT'DÉCLIC : De l'hyperdisponibilité
à la disponibilité

✓ Validation : La chose que je change
dans mon approche

2 Reprendre le contrôle

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

Identifier le cœur de sa mission

- ▶ Les attentes du manager
- ▶ La structure A.T.O.M.

✂ INNOV'ATOUT : Redécouvrir sa fonction
avec l'A.T.O.M.

Se fixer des objectifs « organisants »

- ▶ Les 6 critères-clés
- ▶ L'action-objectif

✂ INSTANT'DÉCLIC : Faux délais et faux chiffres

✓ Validation : Quiz d'ancrage des acquis

3 Tenir ses priorités

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

Définir ses « vraies » urgences

- ▶ Les 2 questions magiques
- ▶ La matrice d'Eisenhower au 21^e siècle

✂ OUTIL-CLÉ : Prioriser en 2 questions

Planifier de manière souple
et dynamique

- ▶ Les 10 principes de la planification réaliste
- ▶ L'ordonnance anti-réunionite

✂ FEEDBACK personnalisé : Mon axe stratégique

✓ Validation : Les deux principes
que j'applique dès maintenant

4 S'affirmer face aux interruptions

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

S'exprimer positivement

- ▶ Le réflexe négatif
- ▶ Les clés du « non » constructif

✂ INSTANT'DÉCLIC : Le « oui » derrière le « non »

Proposer une solution acceptée

- ▶ La technique de l'ouverture
- ▶ La formulation de l'option

✂ INNOV'ATOUT : La technique des « 5 0 »

✓ Validation : Face à l'interruption

5 Gagner en efficacité

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

Tirer profit de son agenda électronique

- ▶ Le cadrage de ses journées
- ▶ Le partage de ses disponibilités

✂ DEMO et FEEDBACK personnalisé :
L'agenda électronique

Mieux utiliser sa messagerie

- ▶ Les bons réflexes face au flux de courriels
- ▶ Les 5 règles d'or du mail efficace

✂ ACTION : Les 2 « trucs » que j'applique maintenant

✓ Validation : Mon plan d'action

E ▶ COACH®
docendi.com



APRÈS, JE SUIS ACCOMPAGNÉ(E) J'accède à mon centre de ressources
sur mon espace privé sur docendi.com. Je bénéficie de 5 credit coaching.
Je reçois des boosters pour m'inciter à réaliser mes engagements.