



# Gestion des priorités

Faire face aux multiples pressions du quotidien

## 2 JOURS

E ▶ START + E ▶ COACH

1 410 €<sup>HT</sup>



COMPÉTENCES-CLÉS

1  
DIAGNOSTIQUER  
SES TRAVERS

2  
REPRENDRE  
LE CONTRÔLE

3  
TENIR SES  
PRIORITÉS

4  
S'AFFIRMER  
FACE AUX  
INTERRUPTIONS

5  
GAGNER EN  
EFFICACITÉ

E ▶ START<sup>®</sup>  
docendi.com



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

**2 JOURS**  
de présentiel  
en salle



**J'ACQUIERS  
5 COMPÉTENCES-CLÉS**

PROGRAMME

**Séquence Objectifs Personnalisés**  
Je m'engage avec l'animateur sur l'atteinte de mes objectifs personnels.



Via mon appli docendi, j'évalue ma progression et constitue mon plan d'action en notant mes engagements à la fin de chaque compétence-clé.

1

1<sup>ER</sup> JOUR

### 1 Diagnostiquer ses travers

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

### 2 Reprendre le contrôle

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

2<sup>È</sup> JOUR

### 3 Tenir ses priorités

Définir ses « vraies » urgences

- ▶ Les 2 questions magiques
- ▶ La matrice d'Eisenhower au 21<sup>e</sup> 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

### 4 S'affirmer face aux interruptions

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

### 5 Gagner en efficacité

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 dès maintenant



**Validation** : Co-challenge  
Je m'engage : mon plan d'action

### Accessible à...

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

INTER

PARIS 2 JOURS 2020

FÉV.	MAI	JUIL.
3 4	26 27	8 9
OCT.	NOV.	DÉC.
6 7	17 18	10 11

S'INSCRIRE

REF. 0245 C

Bulletin d'inscription p.133

☎ 01 53 20 95 04

✉ inscription@docendi.fr

🌐 www.docendi.com

E ▶ START + 2 JOURS + E ▶ COACH  
chaque participant bénéficie de l'appli docendi

Prix : 1 410 € HT

Forfait repas Paris 49 € HT

INTRA

POUR OBTENIR UN DEVIS  
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER  
VOTRE PROJET  
01 53 20 44 44  
intra@docendi.fr

E ▶ COACH<sup>®</sup>  
docendi.com



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