

PLAN DE COURS
LA GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS



*FORMATIONS EN SALLE
FORMATIONS EN ENTREPRISE
FORMATIONS WEBINAIRE INTERACTIF
SERVICES DE CONFÉRENCE
SERVICES DE COACHING*



LES EXPERTS EN DÉVELOPPEMENT

LE GROUPE MP-PLUS EST EXPERT DANS LE DÉVELOPPEMENT DU SAVOIR-ÊTRE AINSI QUE DANS LE SECTEUR DE LA FORMATION CONTINUE.

PLUS 3200 PARTICIPANTS SUIVENT NOS FORMATIONS ANNUELLEMENT.

SOYEZ DU NOMBRE !

À PROPOS DU GROUPE MP-PLUS

Le Groupe MP-Plus est un chef de file dans le domaine de la formation et du développement des professionnels, dont la vision consiste à faire du Québec une référence mondiale en matière de leadership, d'accomplissement et de plaisir au travail. D'ailleurs, notre mission est « Contribuer à l'essor des professionnels en optimisant leur potentiel humain »

Notre marque de commerce est certes l'impact que nos formations produisent sur les résultats des organisations, et ce, à tout coup. Notre engagement total, notre expertise et nos processus très rigoureux nous permettent d'y arriver.

Depuis plus de 25 ans, Groupe MP-Plus a formé et mobilisé le personnel de grandes corporations ayant eu un impact direct sur plus de 250 000 personnes.

À titre de consultant externe, le Groupe MP-Plus a encadré le virage client entrepris par le Mouvement Desjardins et a aidé plusieurs des 100 plus grandes entreprises au Québec à connaître une croissance fulgurante.

Groupe MP-Plus doit sa réputation à la qualité exceptionnelle de ses interventions et de ses formateurs. Elle compte notamment dans son équipe des sommités comme, Sylvain Guimond, docteur en psychologie du sport et chroniqueur à RDS Christian Martineau, figure réputée dans le domaine du langage non verbal en affaires, et anciennement Mme Monique Jérôme-Forget, ex-vice-première ministre du Québec.

Chaque formation MP-Plus est un pas de plus vers la meilleure version de votre organisation.



François Trachy, Directeur du développement



FORMATION La gestion du temps et des priorités

Contexte :

Les notions de gestion du temps font partie du bagage de plusieurs formateurs depuis belle lurette. En contrepartie, ce n'est que récemment que la notion de gestion des priorités est apparue. En effet, ce n'est qu'une conclusion logique quand on réalise que le temps nous coule entre les doigts, quoiqu'on fasse.

La gestion des priorités implique une réflexion profonde et une prise de conscience qui changent les habitudes et les comportements. Au-delà des trucs traditionnels de gestion du temps, la gestion des priorités gravite autour de trois principes : La réflexion, l'organisation et la planification.

Quelques éléments-clés de la formation :

LA GESTION DES PRIORITÉS AU SERVICE DE LA RÉUSSITE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

Seulement 3 % des gens priorisent leurs activités. Et ces 3 % remportent la grosse part des réussites ! Que font ces gens pour réussir ainsi ? Comment organisent-ils leur vie personnelle et professionnelle ? Que font-ils de différent et quel genre d'efforts doivent-ils déployer pour acquérir cette discipline ? Car c'est une discipline ! Et non un talent inné !

Il est donc possible de comprendre et d'apprendre les principes de gestion des priorités ! Le système PRO facilite cette prise de conscience. Planification, Réflexion et Organisation, les 3 grands principes à mettre en pratique, efficacement, facilement et sereinement.

Objectifs de la formation :

AU TERME DE CETTE FORMATION, VOUS SAUREZ :

Identifiez les grands OUI : Une réflexion personnelle sur ce qui nous active, nous motive et nous pousse à avancer dans la bonne direction.

Prioriser les activités : Apprendre à distinguer entre l'urgence et l'importance pour ensuite agir en conséquence.

Utiliser efficacement les outils de priorisation à notre disposition : Aujourd'hui, une pléthore d'outils existe pour faciliter la priorisation des tâches. Outils technologiques et outils traditionnels s'offrent à nous dans un tourbillon de choix. Sachons donc choisir le bon outil et l'utiliser à bon escient.

Développer votre efficacité personnelle : Les résultats de la mise en pratique des techniques et méthodologie de réflexion sont presque instantanés et durables.

Augmenter votre sérénité : La réussite ultime de tout être humain est d'envisager le futur sereinement. Quoi de plus satisfaisant que de prendre conscience que ce futur peut être pris en main avec succès ?

Détail sur le plan de cours

Contenu - Le Système PRO et la gestion des priorités

La Planification

La gestion des priorités à long terme par la planification hebdomadaire et mensuelle

- Dépasser les listes quotidiennes de choses à faire
- Reconnaître les projets importants des tâches routinières

La gestion de votre agenda

- Apprendre à prioriser efficacement
- Savoir quand refuser des réunions ou les repousser
- Planifier la semaine et non pas simplement la journée qui vient

La gestion de la procrastination

- Reconnaître les signes de procrastination
- Régler le problème de la procrastination

La réflexion :

Bâtir un plan selon vos valeurs

- Les plus grandes écoles de pensée
- Relativiser les événements qui nous entourent

Apprendre à dire « non »

- Pourquoi dire « oui » alors qu'on veut dire « non »

La gestion de l'équilibre travail/famille

- Pourquoi tombe-t-on dans le piège de travailler les soirs et weekends ?
- Comprendre les impacts de la surcharge
- Prendre conscience des conséquences inévitables du déséquilibre

L'organisation :

La gestion du quotidien par la planification minute

- Trucs d'organisation
- Astuces pratiques

Les voleurs de temps

- Identification des voleurs de temps
- Techniques pour éviter les voleurs de temps

La gestion du papier et des courriels

- L'ABC d'une gestion efficace des courriels
- La méthode A.G.I.R.
- La discipline à mettre en place

Apps et logiciels de rappels et d'alarmes

- Survole rapide des offres technologiques
- Comparaisons des outils traditionnels vs technologiques
- Quand utiliser quel outil ?

LE FORMATEUR

Francois Lavallée, M.Sc.



Auteur, formateur et conférencier

Bien que sa carrière initiale fût celle d'un biologiste moléculaire, travaillant avec l'ADN et les enzymes régulateurs qui en contrôle l'expression, il a rapidement réalisé que les molécules des organisations ont des comportements semblables à ses chères enzymes ! François a occupé un poste de scientifique pendant 5 ans avant de devenir gestionnaire et formateur dans l'industrie pharmaceutique pendant 10 ans. La suite de l'histoire prend son envol à la fondation de sa compagnie Aliter Concept en 2005. Son parcours inusité lui permet d'utiliser des métaphores colorées pour expliquer le contenu de ses formations ou conférences, dynamiques et surprenantes, aux participants. Dans le cadre de ses fonctions, il a eu à gérer des équipes et transformer la culture des entreprises où il œuvrait.

Voici plus en détail son parcours :

François Lavallée, le formateur et le conférencier est intervenu auprès de plus de 35 000 personnes lors de plus de 1000 formations et conférences au Québec et à l'extérieur du pays comme aux États-Unis, en France et en Italie.

François Lavallée, le facilitateur de Collectifs de Réflexion anime des groupes de réflexion depuis sous forme de communauté de pratique depuis 2003. Il a développé une façon unique d'interagir avec des groupes pour optimiser le partage des meilleures pratiques dans leurs domaines d'expertise.

François Lavallée, l'auteur a écrit cinq livres de gestion des priorités, trois livres en destination de la qualité, et participé à un livre collectif sur l'impact des modèles d'inspiration dans la vie. Il a aussi publié huit « ebook » et plus de 650 articles de blogue sur la gestion des priorités, la gestion de la qualité et le développement organisationnel.

François Lavallée, le créateur a conçu un outil de créativité, les Créatons™ et le jeu sérieux C2EO™, un outil de simulation de gestion d'entreprise, sous l'égide d'Aliter Concept.

