

EFFICACE

Comme un Pro

improov

Plan de cours détaillé

Formation professionnelle en
gestion du temps et de
l'efficacité personnelle

Version mars 2020



Que pouvez-vous attendre de la formation EFFICACE COMME UN PRO?

L'efficacité peut prendre plusieurs formes. Pour certains c'est faire plus en moins de temps et pour d'autres s'est terminée sa journée avec un sentiment d'accomplissement.

Peu importe votre niveau d'efficacité actuelle, nous ressentons habituellement le besoin de s'améliorer. Cette formation est le fruit de milliers de conversations, de rencontres et de découvertes de ce qui fait qu'un professionnel est efficace à tous les niveaux.

Une méthode puissante et des approches hors du commun pour clarifier vos objectifs et buts dans votre séquence d'actions quotidienne. Gagnez en efficacité avec votre temps, peu importe votre environnement de travail.

Cette formation permet l'assimilation d'habitudes solides et efficaces qui feront une différence sur vos résultats et votre sentiment d'accomplissement. Vous aurez une profonde influence sur toutes les sphères de votre vie.



Public cible du programme

- ✓ Professionnel ayant des enjeux de priorisation et de planification au quotidien
- ✓ Utilisateur de technologies qui désire mettre de l'ordre dans ces outils et leur optimisation au quotidien
- ✓ Chef d'entreprise, gestionnaire et professionnel qui cherche à atteindre ses objectifs

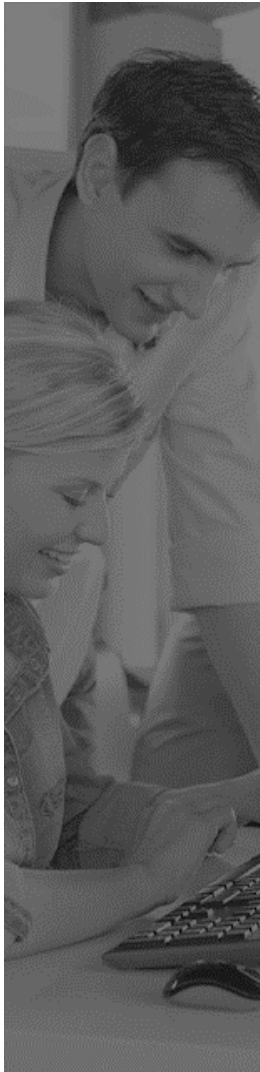
Vous avez absolument besoin de ce cours si	A quoi ressemblera votre futur après cette formation ?
<ul style="list-style-type: none">- Vous manquez de temps et c'est une cause de stress- Vous manquez d'énergie et de motivation- Vous trouvez que votre efficacité n'est pas optimale- Vous semblez être impuissant(e) et/ou confus(e) face à l'évolution technologique- Vous avez des difficultés à rester organisé- Vous êtes débordé(e)- Vous avez de la difficulté à vous fixer des buts et déterminer comment les atteindre	<ul style="list-style-type: none">- Vous clarifierez votre destination professionnelle- Vous saisirez l'importance d'un bon focus dans l'exécution- Vous serez en contrôle de votre séquence d'actions et aurez le TEMPS d'atteindre vos objectifs- Vous prioriserez de façon efficace et ferez du temps pour ce qui est important- Vous serez maître de votre budget temporel pour gérer votre charge de travail

SURVOL DU PROGRAMME



Mission

Votre mission dans ce programme est de récupérer au moins 2 heures d'efficacité par jour en maîtrisant les concepts clés d'une gestion efficace du temps et de vos outils technologiques.



MODULE 1

Clarifier votre destination

Augmentez (ou retrouvez!) votre énergie en développant une méthode pour articuler et écrire vos buts et objectifs avec clarté afin d'atteindre plus efficacement votre destination souhaitée.

- Établir la différence concrète entre vision, mission, but, objectif et tâche
- Développer votre habileté à créer ses buts et objectifs avec aisance
- Identifier les actions requises pour éviter la dispersion et la confusion
- Connecter vos actions et efforts quotidien à vos cibles professionnelles et personnelles

MODULE 2

Soyez maître de votre temps

Cernez les embûches qui vous empêchent d'être à votre plein potentiel, de contrôler votre horaire, afin de réaliser vos buts et objectifs plus rapidement.

- Faire le lien entre vos objectifs et le temps disponible
- Intégrer le concept de "budget temporel" à votre quotidien
- Déceler les causes de procrastination et de manque d'actions
- Réduire vos gruges-temps et mettre vos énergies sur les bonnes actions

MODULE 3

Maîtrisez la technologie

Apprenez à faire des choix stratégiques parmi vos outils de communication afin d'optimiser votre performance au travail et vous éviter un stress inutile.

- Clarifier les outils nécessaires pour être vraiment efficace
- Développer un réel système de triage afin de pouvoir gérer plus sans être débordé
- Apprenez à faire le bon choix d'outils de communication au quotidien
- Adapter votre organisation à la technologie que vous possédez déjà
- Gérer et minimiser les interruptions au travail

APPROCHE PRATIQUE *sur l'efficacité*



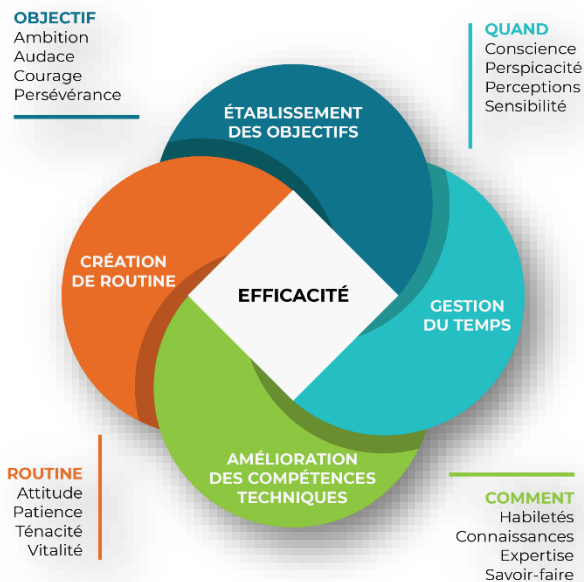
Au-delà de la mécanique de la gestion du temps et de l'efficacité personnelle, notre approche permet de découvrir les éléments clés d'une personne efficace et d'en tirer les enseignements pour vous-même et votre entourage.

UN PARCOURS DE 3 MOIS QUI CHANGERA VOTRE VIE

À travers le parcours qui dure 3 mois (12 semaines), vous aurez l'opportunité de découvrir les meilleures pratiques en efficacité et de les mettre en application rapidement. Vous obtiendrez ainsi des bénéfices immédiats et une amélioration importante de votre sentiment d'accomplissement.

DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

Mettre ainsi en lien la qualité de buts et **objectifs précis**, avec une nouvelle approche sur **la gestion du temps** vous permettra de bien saisir quelles habiletés vous pourrez développer en priorité. De **nouvelles habitudes puissantes** vous donneront ainsi **des résultats concrets et surtout, à long terme!**



LES BÉNÉFICES DE CETTE FORMATION

RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ



ÉVITER LES OUBLIS

MEILLEUR SUIVIS













DIMINUER LE
STRESS


MEILLEURE
PERFORMANCE

LE DÉROULEMENT DE LA FORMATION

La formation se déroule avec une activité précise, chaque semaine qui permet de garder un rythme d'apprentissage sur 12 semaines. Certaines semaines ont lieu lors d'une séance EN DIRECT, par ateliers  , d'autres en mode de capsules vidéo  et d'exercices dans une plateforme sécurisée et privée.


Une nouvelle cohorte débute à tous les 2 à 3 mois, selon la demande. Informez-vous sur notre site web ou avec la personne qui vous a partagé cette brochure pour connaître la date de la prochaine cohorte.

SEMAINE	MODULE	SUJET	MÉTHODE
1	<i>Clarifier votre destination</i>	Clarifier sa destination	
2		Buts vs Objectifs en F.O.R.M.E.	
3		La grille d'Eisenhower revisitée	
4		Différencier les types d'activité	
5	<i>Soyez maître de votre temps</i>	Réduire et contrôler les Gruges-temps	
6		Budget temporel et priorisation	
7		Gestion des interruptions	
8		Maitriser son environnement technologique	
9	<i>Maîtrisez la technologie</i>	Centre de triage	
10		Choisir le bon outil de communication	
11		Le système de classement SUPRA	
12		Créer de puissante habitudes	


« EN DIRECT »

Les sessions sont d'une durée de 90 minutes avec un maximum de 15 participants.

Ces sessions permettent une grande interaction avec le formateur et un haut taux de participation.


« CAPSULE VIDÉO »

Les chapitres en ligne comportent des vidéos et des exercices de formation à distance qui permettent de réviser et parfaire certains apprentissages.

Les participants ont l'opportunité de poser des questions par courriel ou les poser lors de la session en direct.

VOS FORMATEURS / COACH

François Sauro

Expert dans le domaine de la formation et du coaching des utilisateurs depuis 2008, François a fondé IMPROOV en 2010. Son équipe a enseigné à plus de 30 000 personnes les différentes méthodes et stratégies permettant d'optimiser l'utilisation des technologies afin de maximiser leur temps et leur énergie.

François a à son actif un parcours artistique et une expérience des affaires de plus de 7 ans dans de grandes entreprises. Ce mélange unique d'expériences professionnelles lui a permis de développer une approche accessible et pratique. Ses nombreuses années d'expériences dans la gestion des ventes au détail lui permettent d'offrir une approche différente de la formation et un regard neuf sur la livraison d'une expérience extraordinaire en classe et en ligne.

Avec les différents programmes qu'il a créés, François et son équipe aident les professionnels à récupérer chaque jour de précieuses heures grâce à des habitudes de travail plus productives et efficaces.

Le résultat est évident! Devenez-vous aussi efficace comme un pro et aurez-vous plus de temps à consacrer à ce qui est le plus important pour vous en participant à l'une de nos formations?



Lyne Bourret

Reconnu comme une formatrice et accompagnatrice inspirante avec une joie de vivre contagieuse.

L'expérience de Lyne dans les domaines de la formation, du développement du leadership, du coaching et de la conception de matériel de formation s'étend sur 20 ans.

Garantie de satisfaction

NOS FORMATIONS SONT GARANTIES À 100%

Votre satisfaction est essentielle et est notre priorité!

Nous prendrons toutes les mesures nécessaires afin de vous satisfaire. Il peut s'agir d'un crédit pour une autre activité de formation, d'un remplacement voire d'un remboursement.



Restons en contact

JOIGNEZ notre liste grandissante de participants satisfaits et plus efficaces!

N'hésitez pas à nous joindre directement afin d'obtenir réponses à vos questions et d'initier les démarches pour la mise en place de votre prochain programme de formation IMPROOV.

Info@improov.pro

(514) 670-5300



[Linkedin.com/in/francoissauro/](https://www.linkedin.com/in/francoissauro/)



[Facebook.com/improov.pro/](https://www.facebook.com/improov.pro/)

IMPROOV est une marque déposée de Fetch Capital humain Ltée,

Organisme agréé emploi Québec # 0054855

Crédits:

Auteur : François Sauro

Images : AdobeStock.com, Unslash,cmo, improov

Mars 2020 | IMPROOV Ltée | Montréal, Qc