

Trame de formation

« Comment gérer mon temps pour être plus efficace et sereine ? »

Prendre son temps pour en gagner !

1ère partie (3h)

Objectifs généraux

- 1/ Prendre conscience de sa relation au temps pour effectuer des changements durables.
- 2/ Trouver un bon équilibre entre ses différentes sphères de vie
- 3/ Savoir utiliser son temps en fonction de ses priorités.
- 4/ Être capable d'anticiper et de planifier ses activités en se centrant sur l'essentiel.

DUREE : 7h (journée complète ou 2 sessions 3h+4h)

Pré requis pédagogique :

L'objectif de cette formation est de faire « vivre et ressentir » aux participantes les différentes théories et outils de gestion des temps. Une variété de méthodes pédagogiques participatives sont proposées afin de pouvoir 'toucher' l'ensemble des participantes et de faire appel à des formes 'd'intelligence collectives'. Les participantes retrouveront l'ensemble des outils et théories utilisés pour la conception de cette formation dans un livrable remis en fin de journée.

Titre de la séquence	Objectifs pédagogiques	Contenu	Modalité pédagogique	Temps	Documents/Re sources
Accueil		Au moment de l'accueil et l'arrivée des participantes, proposez aux participantes de choisir une image 'qui représente leur rapport au temps actuellement'. Les photos seront mises sur une table avec un accès facile.		5mn	Annexe ' Le Photo langage' si besoin.
Présentation de la journée, de la formatrice et des règles de vie du groupe.	Comprendre les objectifs de la journée de formation	<p><u>Le cadre de formation</u> Présentation de la formatrice et des objectifs de la journée</p> <p><u>Bien insister sur le pré requis pédagogique :</u> L'objectif de cette formation est de faire « vivre et ressentir » aux participantes les différentes théories et outils de gestion des temps. Une variété de méthodes pédagogiques participatives sont proposées afin de pouvoir 'toucher' l'ensemble des participantes et de faire appel à des formes 'd'intelligence collectives'. Les participantes retrouveront l'ensemble des outils et théories utilisées pour la conception de cette formation dans un livrable remis en fin de journée</p> <p>Proposer les règles de vie du groupe pour la journée de formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bienveillance : chacune est libre de s'exprimer et d'être écoutée avec bienveillance. • Respect des autres : chacune respecte la parole de l'autre dans une écoute active et sans jugement. • Respect de soi : il est possible de ne pas faire une animation, de s'isoler si besoin etc.. • Confidentialité : il s'agit de garantir, autant que faire se peut, la confidentialité des échanges. • Accord sur les horaires. 	Grand groupe	10mn	Powerpoint : Déroulé de la journée

Titre de la séquence	Objectifs pédagogiques	Contenu	Modalité pédagogique	Temps	Documents/Re sources
Présentations croisées des participantes et connaissance de son rapport au temps.	<p>Créer le groupe et sa bienveillance.</p> <p>Faire que les participantes aient confiance au groupe.</p> <p>Créer les binômes</p>	<p>‘Le jeu du Nœud’. Brise Glace</p> <p>Outil permettant de créer le groupe afin de favoriser par la suite la parole libre et bienveillante et la confiance au groupe. Cet outil permet de créer un climat de confiance, d’écoute, de respect.</p> <p>Il symbolise également le nœud que les participantes viennent défaire ensemble en formation. Les participantes défont un nœud en elle avec des ‘alliés’. Elle trouve alors leur binôme pour l’activité suivante.</p>	Grand groupe	10 mn	Fiche ‘Le jeu du nœud’
	<p>Connaissance des participantes.</p> <p>Être consciente de sa représentation personnelle du temps.</p>	<p>‘Le Photolangage’ en binôme.</p> <ul style="list-style-type: none"> - De retour à leur place : les participantes vont alors prendre la photo qu’elles ont choisi avant le début de la formation et se mettre en binôme suite au jeu du nœud. - Chaque participante a 5 mn pour se présenter à l’autre à travers la photo choisie. Une grande écoute est nécessaire car elles se présenteront très rapidement mutuellement en grand groupe après. - Au bout des 5mn, on inverse. - Au terme des 10 mn d’échange en binôme, une présentation croisée (la participante A présente la B et inversement) est proposée en grand groupe. Il est alors important de donner uniquement 2mn par participante pour présenter son partenaire de binôme, le sablier sera alors très utile. <p><i>Il est possible de faire une rétroaction à la fin de la rencontre en posant la même question de départ sur la photo choisie et d’analyser la différence être les 2 photos.</i></p>	<p>En binôme</p> <p>Restitution en groupe</p>	<p>5 mn + 5 mn:</p> <p>20 mn</p>	<p>Lot d’une trentaine d’images libres de droit sur internet</p> <p>Sablier de 2mn</p>

Titre de la séquence	Objectifs pédagogiques	Contenu	Modalité pédagogique	Temps	Documents/Ressources
Mes sphères de vie : maintenant et demain..	<p>Apport théorique sur le principe des sphères de vie.</p> <p>Identifier l'équilibre actuel des sphères de vie des participantes et celui souhaité.</p>	<p>A – Les sphères de vie</p> <p>1. La formatrice explique le principe des sphères de vie.</p> <p>2. 'Je dessine mes sphères de vie'</p> <p>Les 3 temps de cette animation seront structurés via le film témoignage de Nathalie Van Laethem.</p> <p>Montrer le film en 2 temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Etape 1 : Première partie du film : l'arrêter à 2mn 22 <p>Proposer alors aux participantes de prendre une feuille blanche et des crayons de couleurs, et de dessiner à leur tour leurs différentes sphères de vie et leur organisation aujourd'hui.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Etape 2 : Seconde partie du film jusqu'à la fin <p>Les participantes prennent alors une seconde feuille blanche comme dans le film et dessine comment elle souhaiterait que leurs sphères de vie s'articulent.</p> <p>OU</p> <p>B - « L'équilibre de ses sphères de vie et la clarification de ses caps »</p> <p>Nous proposons un second outil sur les sphères de vie afin de proposer une méthode différente.</p>	<p>En grand groupe</p> <p>Individuel</p>	<p>5mn</p> <p>40mn</p>	<p>Fiche 'Les sphères de vie'</p> <p>Témoignage de Nathalie Van Laethem sur son usage des sphères de vie : https://www.youtube.com/watch?v=3FGV7U7N5K8&feature=youtu.be</p> <p>Des feuilles A4 blanche (au moins 2 par participantes).</p> <p>Des crayons de couleur pour chacune des participantes</p> <p>Fiche « L'équilibre de ses sphères de vie et la clarification de ses caps »</p>
	PAUSE			15mn	

Titre de la séquence	Objectifs pédagogiques	Contenu	Modalité pédagogique	Temps	Documents/Ressources
	<p>Trouver ensemble des pistes de solutions pour un meilleur équilibre des sphères de vie.</p>	<p>1. Recherche individuelle d'un problème à résoudre pour un meilleur équilibre des sphères de vie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suite à l'animation précédente, la formatrice propose aux participantes de noter sur des post it les problématiques et questionnements que soulève le passage entre les 2 sphères. - Puis elles devront en choisir une seule qu'elles vont creuser particulièrement en groupe. La participante devra donc formuler une problématique sous la forme d'une phrase commençant par ' Comment'. Puis elle la notera sur un Post It. <p>2. Pistes de réponses collectives à la problématique via le Brainstorming</p> <ul style="list-style-type: none"> - Former des groupes de 3 ou 4 participantes. - Une première personne volontaire expose à l'ensemble du groupe sa question, son contexte, ce qu'elle a déjà tenter pour résoudre ce problème et ce qu'elle souhaite modifier. Elle a 5mn pour cela. - La personne qui a exposé son problème n'intervient plus et écoute le groupe générer des idées, - Chaque nouvelle idée est inscrite sur un Post it qui est collé autour de la problématique, chaque idée est ainsi reliée au problème énoncé et à la modification souhaitée. - Au bout de 5 mn de générations d'idées, le groupe redonne la parole à la personne qui a énoncé le problème. - La personne choisit une ou plusieurs idée(s) qui lui conviennent et commente son choix. - Lorsque le Brainstorming est terminé pour la première participante, c'est au tour de la suivante. <p>Attention : la formatrice devra être très vigilante sur le temps et veillera au respect du temps dans tous les groupes. Pour cela, elle pourra prévenir lors de la fin de chacun des temps : toutes les 5 mn. Il est aussi possible de proposer une garante du temps dans chacun des groupes.</p>	<p>Premier temps individuel</p>	<p>1h</p> <p>5mn pour exposer sa problématique et 5mn pour le brainstorming du groupe.</p>	
	<p>DEJEUNER</p>			<p>1h</p>	

Trame de formation « Gestion des temps et des priorités »

2^{ème} partie (4h)

Titre de la séquence	Objectifs pédagogiques	Contenu	Modalités pédagogiques	Temps	Documents/ Ressources
Accueil		Si la formation est réalisée en deux demi-journées sur 2 jours différents : Rappel de la 1ere partie et présentation de la seconde		10mn	
Introduction aux lois sociologiques sur la gestion des temps	Mettre en pratique quelques lois sociologiques via un Débat Mouvant	<p>‘ Débat Mouvant sur les lois sociologiques de gestion des temps ‘</p> <p>La formatrice propose aux participantes de se regrouper au centre de la salle.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La formatrice énonce une des phrases ci-dessous et les participantes devront choisir si elles sont pour ou contre cette phrase : ‘Celles qui sont d'accord avec cette phrase vont à gauche et celle qui ne sont pas d'accord vont à droite’. - Le groupe se scinde donc en 2. - La formatrice demande alors à 2 personnes volontaires d'exprimer les raisons pour lesquelles elles se sont mises à droite ou à gauche. - Puis elle explique la (ou les) loi sociologique illustrée par cette phrase. - Le groupe se remet ensuite au centre et la formatrice passe à la phrase suivante. <p>Phrases à proposer en débat mouvant et références sociologiques :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. « Je fais toujours ce qui me plait avant ce qui me déplait. » Les principes de Laborit 2. « Plus j'ai de temps pour faire les choses, plus je le prends et moins je suis efficace. » Loi d'Illich. Loi de Parkinson 		30 mn	<p>Fiche « Débat Mouvant »</p> <p>Fiche « Les lois sociologiques de la gestion des temps »</p>

Titre de la séquence	Objectifs pédagogiques	Contenu	Modalités pédagogiques	Temps	Documents/ Ressources
		3. « Je travaille souvent tard le soir pourtant je suis plutôt du matin ! » Loi de Swoboda-Fliess-Teltscher			
Le professeur et le seau	Comprendre, à travers une expérience, l'importance de l'organisation de son temps.	<p>L'expérience du professeur et du seau</p> <p>2 possibilités pour cette expérience :</p> <ul style="list-style-type: none"> - soit lire le texte ci-dessous - soit, si c'est possible, la faire vivre aux participantes. Pour cela il faut prévoir d'amener le matériel nécessaire. L'impact est évidemment plus fort en réalisant soi-même l'expérience. Il faut aussi retirer du powerpoint la fiche explicative de l'expérience pour garder la surprise du résultat. <p>« Un professeur dans une université donne une leçon sur la gestion de temps. Sur son bureau se trouve un sac de sable, un sac de galets, quelques gros cailloux et un seau. Il demande à un volontaire de tout mettre dans le seau. L'étudiant commence alors par mettre le sable, puis les galets et quand vient le moment de mettre les gros cailloux, il n'y a plus de place dans le seau.</p> <p><i>“Ceci est un exemple de mauvaise gestion du temps.” dit le professeur. “Si vous aviez mis les gros cailloux en premier, puis ensuite les galets et enfin le sable, tout serait rentré. « C'est exactement comme la gestion du temps. En complétant vos tâches les plus importantes en premier, vous laissez ensuite de l'espace pour les tâches un peu moins importantes puis pour les plus petites tâches. En complétant vos plus petites tâches en premier, vous passez tellement de temps dessus que vous ne vous laissez pas le temps d'accomplir des tâches plus importantes. Laissez moi vous montrer...”</i></p> <p>Et le professeur remplit de nouveau le seau, d'abord avec les gros cailloux, puis les galets et finit par le sable. Il secoue un peu le seau et tout rentre parfaitement. La morale de cette histoire est que pour mieux gérer son temps,</p>	Grand groupe	De 5 à 20 mn	Matériel nécessaire à l'animation : seau, sable, cailloux, galets

Titre de la séquence	Objectifs pédagogiques	Contenu	Modalités pédagogiques	Temps	Documents/ Ressources
	Célébrer	<p>Aborder le fait de célébrer ce qui a été réalisé. Proposer aux participantes de prendre cette habitude au quotidien et de penser à célébrer, de la façon qui leur plaira, les tâches terminées, accomplies, réussies (les noter sur des post-its sur un mur ou sur la fiche des réalisations de la semaine, choisir un geste de victoire à réaliser à chaque fois, écouter une musique en particulier...)</p> <p>Proposer de tester cette habitude :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proposer aux participantes de penser à une tâche qu'elles ont réalisées récemment et qu'elle souhaite célébrer. - Donner un exemple pour inspirer : « J'ai pris RV avec mon banquier et ai bien préparé le RV qui s'est finalement bien passé ». - Le groupe se lève et se met en cercle. - Chacune des participantes qui le souhaite (démarche volontaire) propose alors d'énoncer sa tâche et d'y associer un geste, un mot, un son, un mime, un chant etc.. - Le groupe reprend alors ce geste, mot ou son pour célébrer la réussite avec la participante. - Ainsi de suite... 		15mn	
Evaluation	Identifier les outils présentés tout au long de la journée qui m'ont plu et que je vais réutiliser.	<p>« J'amène dans ma valise », « je passe au lave-linge », « je mets à la poubelle »</p> <p>Par post-it de couleur : réfléchir individuellement puis partager en grand groupe. OU sur papier, individuellement par écrit (pas de partage en grand groupe).</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Valise : ce qui m'a plu, m'a intéressé, ce que je souhaite ré-exploiter...</i> - <i>Lave-linge : ce qui me questionne, ce sur quoi il faut que je mature...</i> - <i>Poubelle : ce que je ne garde pas, ce qui m'a déplu ...</i> 	Individuellement 10 mn Possible de restituer en groupe de façon volontaire 10mn	10mn	Post it

Titre de la séquence	Objectifs pédagogiques	Contenu	Modalités pédagogiques	Temps	Documents/ Ressources
Pour aller plus loin	Utiliser les outils de la formation chez soi et tout au long de son projet.	<p>Distribution du livret de la participante composé des outils et d'apports théoriques sur la gestion des temps.</p> <p>Conseiller aux participantes d'observer l'utilisation de leur temps sur 2 semaines consécutives grâce à la fiche « mon agenda » = très utile !</p> <p>Les participantes repartiront également avec tous les travaux qu'elles ont réalisés dans la journée et plus particulièrement ceux sur les sphères de vie.</p>			Distribution du Livret de la participante.