

FORMATIONS 2023

INTER / INTRA / A DISTANCE



ExcelHum

Créateur d'Excellence & développeur Humaniste

www.excelhum.com



FORMATIONS 2023

INTER / INTRA / A DISTANCE



FORMATIONS INTER-ENTREPRISES:

dans nos locaux sur Nantes



FORMATIONS INTRA-ENTREPRISE:

sur demande, dispensées sur votre site ou dans nos locaux



FORMATIONS A DISTANCE



FORMATIONS 2023

INTER / INTRA / A DISTANCE

LEAN MANAGEMENT

Le SMED: réduire les temps de changement de sériep;	F19_001	p. 5
Le CEDAC: résoudre les problèmes terrain sur le terrain	F19_002	p. 6
VSM: réduire les délais en simplifiant les flux	F19_003	p. 7
Le TRS: optimiser la performance d'un équipement	F19_007	p. 8
Le Lean management: les fondamentaux	F19_006	p. 9
« Tuer » les pannes	F19_008	p. 10
La méthode CRS: réduire les risques sécurité	F20_010	p. 11
La méthode -3 +3: industrialiser un nouvel équipement plus rapidement	F20_012	p. 12
Le Kamishibai: la maîtrise des standards au quotidien	F20_013	p. 13
Optimiser vos espaces de travail et favoriser la collaboration avec le 5S	F20_015	p. 14
Bonnes pratiques de pilotage d'un chantier de progrès	F20_017	p. 15
Le management visuel de la performance: engager quotidiennement vos collaborateurs sur la voie du progrès	F20_018	p. 16
Maîtriser les bases de la résolution de problème collaborative	F20_011	p. 17
Le Lean management appliqué aux services les principes clés	F23_002	p. 18



06.14.72.14.53

contact@excelhum.com

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE ICI



ExcelHum

Créateur d'Excellence & développeur Humaniste

FORMATIONS 2023

INTER / INTRA / A DISTANCE

MANAGEMENT

La conduite du changement: les fondamentaux	F19_005	p. 19
La méthode DNA : réussir l'animation de vos formations	F20_014	p. 20
Animer des réunions efficaces avec le management visuel	F19_004	p. 21
Gagner du temps et de l'efficacité grâce au sketchnoting	F23_001	p. 22
Maîtriser son temps pour plus de sérénité et d'efficacité	F19_005	p. 23



06.14.72.14.53
contact@excelhum.com

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE ICI



ExcelHum

Créateur d'Excellence & développeur Humaniste

Le SMED: réduire les temps de changement de série

REFERENCE : F19_001

- Connaître les principes et l'utilité de l'outil SMED
- Savoir comment répondre aux besoins accrus de flexibilité
- Connaître les étapes et techniques de la méthode SMED
- Savoir comment appliquer le SMED à tous types d'équipements



DUREE

1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Production
Maintenance
Méthode
Supply chain
Amélioration Continue

TARIF

À partir de **550 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- ❑ Sur la base d'un serious game les stagiaires vont découvrir et mettre en pratique la méthode SMED. L'étude de cas permettra de découvrir:
- ❑ Les effets positifs directs et indirects suite à la réalisation d'un SMED
- ❑ Les 4 étapes de la méthode SMED:
 - Identifier
 - Extraire
 - Convertir
 - Réduire
- ❑ Les prérequis pour réussir un SMED
- ❑ La rentabilité des actions découlant d'une action SMED
- ❑ La mise en place du management visuel pour animer un SMED

Le CEDAC: résoudre les problèmes terrain sur le terrain

REFERENCE : F19_002

- Utiliser un outil simple, visuel s'appuyant sur l'ishikawa pour analyser les causes des dysfonctionnements de manière participative
- Mener une action collective de recherche des causes et des solutions à des problèmes, directement sur le terrain par le personnel vivant les problèmes



DUREE

2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Tous les métiers

TARIF

À partir de **1100 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- Le CEDAC (Cause & Effect Diagram with Addition of Cards Utilités du CEDAC) dans la résolution de problèmes
 - Pour quel type de problème
 - Les fondamentaux sur le diagramme de causes à effets Ishikawa, 5 pourquoi, 5M
- Le fonctionnement du CEDAC
 - Les règles de mise en place d'un CEDAC
 - Les principes de fonctionnement
 - La logique visuelle et les codes
- L'animation visuelle du CEDAC
 - Lancement d'un chantier CEDAC
 - Déroulement et rythme d'un CEDAC
 - Les filtres à opérer sur les solutions émises
 - Le périmètre et les limites de l'outil
 - Les actions à déployer et le suivi
 - La gestion du plan d'actions





VSM: réduire les délais en simplifiant les flux

REFERENCE : F19_003

- Savoir construire une visualisation globale de vos flux
- Pouvoir identifier les sources de progrès dans votre organisation
- Pouvoir définir les priorités, construire et piloter le plan de progrès
- Connaître les conditions de réussite d'une VSM
- Savoir utiliser la VSM comme un vecteur d'implication



DUREE

2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Supply chain

Méthode

Production

TARIF

À partir de **1100 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- Présentation de la VSM
 - Rappel des Principes et les Concepts du Lean
 - Les étapes de la VSM
 - Les cas d'utilisation de la VSM dans l'industrie
 - Fonctionnement de l'outil : la force du management visuel
- La mise en place d'une VSM
 - Préparation d'une VSM
 - Construction d'une VSM « état actuel »
- L'analyse et l'utilisation d'une VSM
 - Rappel des concepts et outils VA / Muda, JAT (flux, kanban, takt time, cadencement), Qualité, TPM, SMED, 5S, Standards
 - Identification des sources de progrès à partir de la VSM état actuel
 - Elaboration de la VSD (Value Stream Design)
 - De la VSD au plan de progrès structuré
 - Les facteurs de réussite d'une VSM



Le TRS: optimiser la performance d'un équipement

REFERENCE : F19_007

- Calculer le TRS, identifier les pièges à éviter, mettre en évidence les sources de pertes
- Choisir les outils d'amélioration du TRS en fonction des sources de pertes
- Assurer l'appropriation du suivi de l'indicateur par les opérationnels



DUREE

1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Production
Maintenance
Méthode
Amélioration continue

TARIF

À partir de **550 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- Introduction au TRS
 - TRS et TPM
 - Le TRS et les outils d'amélioration continue
 - Définition du TRS
 - Objectifs et enjeux du TRS
- Le calcul du TRS / TRG
 - Mode de calcul du TRS
 - Mode de calcul du TRG
 - Comment et où installer la mesure du TRS?
- L'exploitation et l'animation du TRS / TRG
 - Les sources de pertes & leur analyse
 - Comment améliorer le TRS / TRG ?
 - Les pièges à éviter
- Exercices d'application



Le Lean management: les fondamentaux

REFERENCE : F19_006

- Le Lean management solution pour relever les défis de la compétitivité
- Comment déployer une stratégie Lean et en tirer le meilleur?
- Comprendre les conditions de réussite et exigences d'une démarche Lean



DUREE

2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Managers
Directeurs
Entrepreneurs

TARIF

À partir de **1100 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- ❑ Prise de recul sur les défis que les entreprises doivent relever
- ❑ La genèse du Lean
- ❑ Enjeux du Lean Management
- ❑ Les dimensions à appréhender:
 - Les méthodologies, outils de base
 - La culture
 - L'ambition dans la durée
 - Le style de management
- ❑ Conduire le changement culturel des dirigeants et collaborateurs
- ❑ Les limites et les échecs potentiels liés au Lean
- ❑ Conditions de réussite et exigences d'une démarche Lean

« Tuer » les pannes

REFERENCE : F19_008

- Maîtriser un processus simple et efficace pour supprimer les pannes et fiabiliser le fonctionnement des équipements
- Savoir élaborer un plan d'actions d'amélioration (moyen terme) pour éviter qu'une panne se reproduise
- Savoir élaborer un plan d'actions efficace afin de réduire le temps d'immobilisation d'un équipement



DUREE

1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Maintenance
Méthode
Production

TARIF

À partir de **550 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- Sur la base d'un serious game les stagiaires vont découvrir et mettre en pratique une méthodologie pour « tuer » les pannes
- Les leviers pour supprimer ou limiter la conséquence d'une panne
- Les 8 étapes de résolution de problème pour tuer une panne:
 - Poser le problème
 - Comprendre l'historique de l'intervention
 - Rechercher les causes racines
 - Rechercher des solutions amélioratives
 - Rechercher des solutions pour réduire le temps d'intervention
 - Elaborer un plan d'actions simples et robuste
 - Mettre en œuvre le plan d'actions
 - Standardiser, démultiplier à des sujets similaires ou sur l'ensemble du parc machines
- Les prérequis pour réussir une action d'éradication d'une panne

La méthode CRS: réduire les risques sécurité

REFERENCE : F20_010

- Réduire les risques sécurité rapidement avec une méthode dynamique et visuelle impliquant l'ensemble des collaborateurs
- Donner du sens au management des risques sécurité sur le terrain
- Faire le lien entre le document unique et l'animation sur le terrain



DUREE

1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Animateur sécurité
Manager production
Manager maintenance
Responsable
amélioration continue
RH

TARIF

À partir de **550 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- Rappel des fondamentaux sur la notion de risque et danger
- Les étapes de la méthode C.R.S. (chasse aux risques sécurité)
 - Cadrage et préparation du chantier
 - Le lancement du chantier
 - L'observation et cotation des risques
 - La hiérarchisation
 - La recherche de solutions pour supprimer, réduire, protéger, avertir
 - L'évaluation après la mise en place des actions
 - La clôture et pérennisation de la dynamique
- Les moyens à mettre en place:
 - Tableau de management visuel des risques
 - Fiche de cotation des risques
 - Fiche de suggestion de solution
- Comment mettre en place la méthode C.R.S. en mode chantier?
 - Les rôles (sponsor, pilote, copilote)
 - Les modalités d'animation
 - Rendre disponible les collaborateurs

La méthode -3 +3: industrialiser un nouvel équipement plus rapidement

REFERENCE : F20_012

- Accélérer vos processus d'industrialisation de vos équipements afin d'atteindre le niveau de performance attendue rapidement
- Faciliter l'appropriation du fonctionnement d'un équipement par les exploitants
- Définir l'ensemble des standards de fonctionnement au plus tôt



DUREE

1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Maintenance

Production

Méthode

Travaux neufs

TARIF

À partir de **550 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- État des lieux des éléments à prendre en compte lors de l'industrialisation d'un équipement
 - Implantation et ergonomie
 - Sécurité de l'environnement de travail
 - Pièces détachées à mettre en stock
 - Modes opératoires de pilotage
 - Plan de maintenance préventive
 - Bonnes pratiques de changement de format
 - ...
- Les étapes d'un chantier M-3, M+3
 - Les objectifs de performance attendus et le ramp up
 - Les tests en amont de la réception avec les utilisateurs
 - La formation des utilisateurs (production, maintenance)
 - La formalisation des bonnes pratiques d'exploitation de l'équipement (pilotage, maintenance, qualité, sécurité)
 - La mise à jour des données dans les systèmes d'informations (ERP, GMAO, MES, ...)
 - L'organisation des flux
- L'installation de rituels de management visuel durant la phase d'installation et de ramp up
- L'organisation du chantier pour garantir la réussite



Le Kamishibai: la maîtrise des standards au quotidien

REFERENCE : F20_013

- Assurer le respect des standards au quotidien en responsabilisant les équipiers de façon ludique
- Partager et rendre visuel les standards
- Faciliter l'intégration des nouveaux collaborateurs



DUREE

1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Tous les métiers

TARIF

À partir de **550 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- Découverte du kamishibai lors d'un serious game et tester les vertus (simplicité, ludique, visuelle)
- Pourquoi un système kamishibai peut permettre l'amélioration du respect des standards et l'appropriation par l'ensemble des équipiers?
- Le matériel de base nécessaire pour installer un système kamishibai
- Comment déployer un système kamishibai?
 - Les clefs pour réussir la mise en place
 - Les points de vigilances
 - Installer une approche collaborative pour installer votre système kamishibai
- Construire votre premier Kamishibai

Optimiser vos espaces de travail et favoriser la collaboration avec le 5S

REFERENCE : F20_015

- Créer des espaces de travail efficaces, visuels, confortables et agréables à vivre
- Développer l'appropriation et le respect des espaces de travail par les utilisateurs
- Favoriser la collaboration et initier une culture de l'amélioration continue



DUREE

2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Tous

TARIF

À partir de **1100 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- Découverte de l'esprit 5S et de sa méthode lors d'un serious game et tester ses vertus
- Les effets positifs directs et indirects suite à la réalisation d'un 5S
- Les étapes pour mettre en place un esprit 5S durable
 - Débarrasser → Tenir débarrasser
 - Ranger → à tenir ranger
 - Nettoyer → tenir propre
 - Standardiser → respecter et faire évoluer les standards
 - Impliquer → Responsabiliser
- Les prérequis pour réussir un 5S
- Les outils pour réaliser un 5S
 - Planning type
 - Grilles d'audit
 - Grille d'autoévaluation
 - Tableau de management visuel
 - ...



Bonnes pratiques de pilotage d'un chantier de progrès

REFERENCE : F20_017

- Fournir les bons réflexes de pilotage d'un chantier de progrès
- Initialiser la phase de préparation de vos futurs chantiers



DUREE

1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Futur pilote ou copilote d'un chantier de progrès

TARIF

À partir de **550 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

□ Théorie:

- Les principes du pilotage de chantier
- Les rôles au sein d'une équipe de pilotage (parrain, pilote, copilote)
- Les missions de l'équipe de pilotage
- Les différents temps d'un chantier (avant, pendant, après)
- Les outils de pilotage d'un chantier (planning, plan d'actions, analyse de risque)
- Les bonnes pratiques d'utilisation d'un plan d'actions
- La communication autour d'un chantier (réunion de lancement, clôture, ...)
- Le retour d'expérience en fin de chantier

□ Pratique:

- Ebauche du planning de progrès du chantier de chaque participant
- Elaboration de la liste des actions à réaliser durant la phase préparatoire

□ Éléments mis à disposition:

- Support de formation
- Kit d'animation:
 - planning,
 - plan d'actions,
 - trame réunion de lancement et clôture
 - ...

Le management visuel de la performance: engager quotidiennement vos collaborateurs sur la voie du progrès

REFERENCE : F20_018

- Comprendre les principes, vertus du management visuel de la performance
- Savoir mettre en place du management visuel de la performance
- Eviter les pièges lors de la mise du management visuel de la performance
- Réussir l'adhésion des managers et des équipiers



DUREE

2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Tous les managers
Responsable
amélioration continue

TARIF

À partir de **1100 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- ❑ Découverte et construction d'un tableau de management visuel de la performance sur la base d'un serious game permettant d'appréhender les vertus du management visuel de la performance
- ❑ Que peut-on attendre du management visuel?
- ❑ Les conditions de réussites et pièges, erreurs à éviter
- ❑ Les clefs pour rendre un tableau visuel, compréhensible de tous, facile à mettre à jour, « sexy » et efficace
- ❑ Les rituels (réunions à fréquence régulière) à installer pour faire vivre et donner du sens au management visuel de la performance
- ❑ Les bases pour animer une boucle de progrès locale efficace favorisant l'autonomie et la responsabilisation
- ❑ Les étapes de mise en œuvre du management visuel de la performance, de la création à la maîtrise de l'outil et des rituels



Maîtriser les bases de la résolution de problème collaborative

REFERENCE : F20_011

- Maîtriser l'animation et l'utilisation des outils de résolution de problèmes collaboratifs
- Appliquer ces outils dans un cadre méthodologique rigoureux
- Participer activement à l'amélioration continue



DUREE

2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Tous les métiers

TARIF

À partir de **1100 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- Sur la base d'un serious game servant de fil conducteur sur les 2 journées, les apprenants mettront en pratique un processus de résolution de problème collaboratif s'appuyant sur l'esprit PDCA
- Découverte et mise en pratiques des outils de base de résolution de problème pour:
 - Savoir formuler une problématique (QQOQCP)
 - Quantifier l'existant (grille de relevé)
 - Savoir analyser les résultats (Pareto)
 - Définir l'objectif à atteindre et l'indicateur SMART de suivi
 - Rechercher les causes racines (Brainstorming, 5M, Ishikawa, arbre des causes)
 - Savoir vérifier les hypothèses de causes
 - Rechercher des solutions créatives et simples
 - Savoir prioriser les solutions (matrice gain / enjeux)
 - Évaluer le retour sur investissement des solutions
 - Élaborer un plan d'actions efficaces
- Utilisation d'outils de facilitation graphique pour animer un processus de résolution de problème

Le Lean management appliqué aux services les principes clés

REFERENCE : F23_002

- Initier la démarche Lean appliquée aux services.
- Choisir les projets Lean à déployer.
- Réussir l'implication des collaborateurs.



DUREE

2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Manager

Chef de projet lean

Responsable qualité

Responsable méthode

Responsable commercial

Consultant

TARIF

À partir de **1100 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- Transposer le concept de Lean Management aux services
 - Le modèle Toyota, les 7 "Muda".
 - Les transpositions au monde des services. Les applications rencontrées sur le terrain.
- Décliner la démarche Lean dans les services
 - Les 5 principes de base : valeur, la voix du client ; chaîne de valeur, la cartographie SIPOC ; flux, le VSM ; flexibilité, agilité du processus ; perfection, les standards et le 5S.
 - Maîtrise de la variabilité et culture de l'auto-qualité et de l'amélioration continue.
- Mettre en œuvre les bonnes pratiques
 - Les fondations : vision, analyse de l'existant, standardisation, travail en groupe, accompagnement sur le terrain des équipes, management visuel.
 - L'implication du management et le relais sur le terrain.
- Impliquer les collaborateurs dans le déploiement du Lean
 - De Hoshin à Kaizen : traduire sur le terrain des objectifs d'amélioration ambitieux.
 - La chasse aux gaspillages et la résolution de problèmes : la méthode ISHIKAWA.
 - Lean et Six Sigma, l'utilisation du DMAIC.

La conduite du changement: les fondamentaux

REFERENCE : F20_009

- Être capable de conduire le changement dans le cadre d'un projet:
- Comprendre les résistances
- Savoir actionner les bons leviers pour faire adhérer
- Entraîner les équipes dans la dynamique de changement.
- Être de vrais « rôle modèles » pour l'ensemble de vos collègues



DUREE

1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Manager de tous métiers
Chef de projet
RH

TARIF

À partir de **550 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- Pourquoi, changer?
- Pourquoi résistons-nous face à un changement? Quelles conséquences individuelles et collectives?
- Réussir à mobiliser les énergies, faire adhérer à un projet
 - Les conditions de réussites
 - Le processus du changement (vallée du deuil)
- Mettre en place une stratégie de conduite du changement
 - Diagnostiquer la situation initiale, le contexte avec des outils simples, efficaces et collaboratifs
 - Identifier les freins et moteurs (cartes de partenaires)
 - Elaborer des tactiques adaptées pour faire prendre conscience, faire adhérer, faire agir et faire changer
 - Mettre en œuvre les actions de conduite du changement
 - Suivre, ajuster et capitaliser sur les bonnes pratiques
- Développer votre créativité pour conduite le changement



La méthode DNA : réussir l'animation de vos formations

REFERENCE : F20_014

- Maîtriser le processus d'animation d'une formation et les techniques associées
- Rendre dynamique vos formations et faciliter l'appropriation des concepts, messages et techniques partagées
- Mettre du fun dans vos formations



DUREE

1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Formateur débutant ou occasionnel

TARIF

À partir de **550 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- Réussir une formation
 - Les causes d'échecs
 - Les conditions de réussites
- Les différents temps d'une formation
 - Décollage
 - Navigation
 - Atterrissage
- Les différents types de pédagogies et techniques pouvant être utilisés sur les différents temps d'une formation
- La posture du formateur
- Comment impliquer l'ensemble des participants?
- Comment s'assurer de la compréhension et l'appropriation des messages?





Animer des réunions efficaces avec le management visuel

REFERENCE : F19_004

- Savoir animer des réunions courtes (AIC, rituels) efficacement :
- En respectant le temps alloué,
- En mode participatif,
- En exploitant au mieux le support de management visuel,
- En régulant et maîtrisant les échanges entre les participants,
- Afin d'améliorer les performances du secteur ou service.



DUREE

1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 8 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Animateur ou futurs animateurs de réunions via du management visuel de la performance

TARIF

À partir de **550 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- Sur la base d'un jeu de simulation, les participants seront en situation d'animation de réunion quotidienne et / ou hebdomadaire. Ils devront réussir à faire passer les messages clefs, faire prendre des décisions à leur équipe afin d'atteindre leurs objectifs.
- Les thèmes abordés:
 - Rappel des fondamentaux du management visuel
 - Posture physique adéquate pour animer un groupe
 - Comment maîtriser mon temps?
 - Comment réussir à faire prendre des décisions?
 - Comment développer l'interaction entre les participants?
 - Comment éviter ou gérer les situations conflictuelles en réunion?
 - Comment gérer un plan d'actions en live?





Gagner du temps et de l'efficacité grâce au sketchnoting

REFERENCE : F23_001

- Prendre des notes imagées pour favoriser son efficacité personnelle
- Traduire des informations en messages graphiques pour clarifier la pensée
- Construire des messages graphiques pour communiquer avec impact



DUREE

2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Pour tous

TARIF

À partir de **1100 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- Prendre des notes imagées pour faciliter leur mémorisation et leur exploitation
 - Dépasser ses inhibitions face au dessin
 - Maîtriser les formes de base du dessin et les 6 éléments du sketchnoting.
 - Élaborer son alphabet visuel, découvrir son style.
 - Prendre des notes graphiques.
- Traduire des informations en messages graphiques et imagés
 - Sélectionner, filtrer l'essentiel.
 - Synthétiser les messages clés sous forme de schémas et de représentations imagées.
 - Composer, assembler les différents éléments, clarifier la pensée.
 - Appliquer le sketchnoting à différents contextes : compréhension, apprentissage, organisation personnelle, créativité, etc.



Maîtriser son temps pour plus de sérénité et d'efficacité

REFERENCE : F19_005

- Connaître ses forces et axes d'amélioration pour maîtriser son temps
- Mettre en place différentes stratégies et outils pour développer son efficacité et sa sérénité à la fois personnelle et professionnelle



DUREE

3 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

5 à 12 participants

PREREQUIS

Aucun

FONCTIONS

Toutes les personnes travaillant en autonomie

TARIF

À partir de **1600 € H.T.**
(par personne)

CONTENU DE LA FORMATION

- Prise de recul et auto-diagnostic sur ses « maladies » par rapport aux temps
- Les lois régissant le temps (Fraisie, Murphy, Parkinson, Taylor, ...) et les facteurs impactant son efficacité
- Découverte et partage des 10 piliers pour maîtriser son temps:
 - Optimiser l'agencement de son espace de travail
 - Savoir gérer les priorités (urgence et importance)
 - Savoir gérer les perturbations
 - Supprimer les chronophages
 - Optimiser sa concentration (méthode Pomodoro)
 - Gérer le temps court et temps long
 - Savoir dire non
 - Savoir déléguer
 - Retrouver les informations en - 2 minutes
 - Se recentrer sur les activités à valeur ajoutée
- Elaboration de son plan d'actions personnel et mise en pratique entre les 2 sessions espacées d'un mois



ExcelHum

Créateur d'Excellence & développeur Humaniste

www.excelhum.com

Choisissez sur le site vos dates de
formation en temps réel

SUIVEZ-NOUS SUR

