

## Comment ne plus remettre au lendemain

### Objectifs :

Comprendre ce qui génère et entretient la tendance à reporter. Apprendre et utiliser des méthodes « anti-procrastination » dans la sphère professionnelle.

### Date, durée et lieu

Jeudi 28 septembre 2023 de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (7h, avec une pause déjeuner d'1h) dans les locaux de **France Gestion** au 50 ter rue de Malte **75011 PARIS**

### Prix par personne :

- Adhérent de France Gestion : 0 €
- Non-adhérent de France Gestion : 240 € HT

**Public concerné :** Adhérents de France Gestion, dirigeants de TPE

**Intervenante :** Laurence EINFALT, formatrice en efficacité, auteure de guides pratiques chez Eyrolles

**Pré-requis :** Aucun

### Moyens techniques et pédagogiques :

#### Techniques

- Tableau numérique pour les documents projetés, paperboard
- Accueil des participants dans une salle facilitant l'approche pédagogique et les mises en situations
- Ordinateur mis à disposition des participants

#### Pédagogiques

- Exposés théoriques
- Mises en situations
- Remise d'un support pédagogique à la suite de la formation

### Moyens avant la formation :

Un questionnaire d'analyse des besoins et d'évaluation des acquis avant la formation conçu par l'intervenant et validé par France Gestion sera transmis aux participants avant la formation afin que le formateur s'adapte à leurs attentes et leurs besoins.

### Validation des acquis :

Validation des objectifs de la formation :

#### - Lors du déroulement de la formation

- Quiz sur le savoir présenté

#### - A l'issue de la formation

- Questions orales et réponses
- Quiz d'évaluation des connaissances acquises, résultats et corrigés
- Mise en place d'un wiki pour consigner les questions et réponses liées à la formation

### Qualité et évaluation de la formation :

- Un questionnaire d'évaluation sera remis à chaque participant à la fin de la formation pour mesurer le niveau de satisfaction au regard des attentes.

### Accessibilité :

Si l'un des futurs participants de la formation (ou vous-même si vous êtes le participant) est en situation de handicap, et

pour toute question y compris sur l'accessibilité, vous pouvez prendre contact avec notre référent handicap :

- Francis Villos, responsable formation
- [Francis.villos@france-gestion.fr](mailto:Francis.villos@france-gestion.fr) / Tél. 01 39 07 49 15 (ligne directe)

Du lundi au jeudi de 8h30 à 18h00 et le vendredi de 8h30 à 17h.

Nous vous répondrons sous 48 heures.

## Programme :

### 1<sup>ère</sup> partie – Découvrir la procrastination et son utilité

- Découvrir le cercle vicieux de la procrastination
- Où s'exerce-t-elle dans votre vie ?
- Êtes-vous plutôt chevalier ou toréador ?

### 2<sup>ème</sup> partie – Décoder et comprendre

- Découvrir ses propres filtres
- Mettre ses croyances au défi

### 3<sup>ème</sup> partie – Comment se motiver et choisir ses outils « anti-procrastination » ?

- Faire le lien entre motivation et action
- S'entraîner à l'analyse coût/bénéfice
- Choisissez vos outils préférés parmi la panoplie proposée