

# Booster mes projets Gérer mon essentiel



**Durée :** 7 heures (1 jour)

**Profils des stagiaires :** professionnels

**Prérequis :** aucun

**Réf. catalogue :** BPG0062020

**Nbre de participants :** entre 1 (minimum) et 12 (maximum)



## Objectifs

- Identifier ce qui est stratégique et essentiel
- Dérouler une méthode de résolution de gestion de projet
- Faire des choix / Mes engagements

## Contenu

- Cartographier son activité, organiser et anticiper ses priorités
- Identifier ce qui est essentiel et engagement
- Analyser les risques et ajuster les décisions

*Sous forme de temps d'échanges, d'interactions et de techniques, la formation est rythmée par des temps d'actions et de connaissances. A travers une dynamique de groupe, les stagiaires sont impliqués pour expérimenter et mettre en action des connaissances et des outils qui leur conviennent le mieux.*

## Intervenante



Merry Strullu, consultante et formatrice en gestion de projet, management et QVT.

Ancienne chef de projets IT, sociologue du travail et des organisations, je suis également devenue sophrologue pour transmettre une meilleure gestion des émotions, du stress et du potentiel humain.

Mon ambition : transmettre des outils simples pour favoriser des automatismes positifs, le tout dans la bienveillance, le respect de soi et l'authenticité des échanges, avec un brin d'agilité.

Contact : [merry@osonsunepause.fr](mailto:merry@osonsunepause.fr) – 07.87.00.62.74

## Organisation

### Moyens et techniques de l'intervenant

- Documents supports de formation projetés
- Connaissances et exposés théoriques
- Retour d'expérience
- Outils, jeux & mise en situation
- Mise à disposition de documents supports

### Au sein de la salle de formation

- Chaises, tables
- Rétroprojecteur
- Paperboard



Osons une pause

## Programme

### Module 1 : identifier l'essentiel

- Les sources de motivations intrinsèques
- Les besoins et la stratégie d'entreprise
- Les moving motivators
- L'échelle de valeur et d'indicateur

### Module 2 : appliquer une méthode de résolution de projet

- Des objectifs OKRs
- Les changements pour transformer et développer son projet
- La vision-board de son projet (créativité assurée !)
- Déconnexion du mental pour mieux se recentrer sur l'essentiel



*L'accent sera mis sur la diversité des techniques présentées afin que les stagiaires puissent choisir celles qui leur conviennent le mieux.*

## Modalité

**Evaluation** : auto-évaluation des acquis

**Sanction finale** : attestation de fin de formation (remise au stagiaire à l'issue de la formation)

**Accessibilité** : salle accessible pour les personnes à mobilité réduite et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

**Tarif** : 925 € en intra (TVA non applicable art. 293 B du CGI)