

# Gérer son temps

pour mieux atteindre ses buts



## DURÉE

2 jours + 1 jour  
(21 heures)



## TARIF

1800 € / j + F.D. (intra)  
1275 € / pers. (inter)



## DATES & LIEUX

Dans vos locaux (intra)  
Voir planning (inter)



## OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier son socle de valeurs, ses buts et objectifs de vie
- Déterminer ce qui est important pour bien utiliser son temps
- Passer davantage de temps sur ce qui est vraiment important
- Gérer efficacement les récurrences, les imprévus, les interruptions et les mails
- Refuser les tâches ne relevant pas de son poste

## PUBLIC CONCERNÉ

Dirigeants, cadres et salariés  
disposant de la possibilité  
d'organiser leur activité.

## PREREQUIS

Savoir communiquer en français  
(lire, écrire, parler)



## PROGRAMME

### Introduction

Les objectifs de la formation  
Les consignes  
Les ressources disponibles  
Le référentiel

### 1. Le socle de valeurs

La recherche des valeurs  
Le regroupement  
La hiérarchisation

### 2. Buts et objectifs de vie

Valeurs et buts  
Choisir et formuler des buts  
Comment prioriser les buts ?

### 3. Stratégie d'entreprise

Les buts stratégiques  
Les missions  
Les objectifs annuels

### 4. Les objectifs

Comment formuler un objectif ?  
Comment prioriser les objectifs ?

### 5. La planification à moyen terme

Déterminer les sous-objectifs  
Déterminer le plan d'action  
La planification  
Le diagramme de GANTT

### 6. Le squelette hebdo

Le biorythme  
Les récurrences  
Les micro-tâches  
Les imprévus

### 7. Les mails

### 8. Les interruptions

### 9. Les sprints

## Le +

La formation en intra-entreprise est particulièrement recommandée pour optimiser l'organisation du travail au sein d'une équipe : découverte et partage des mêmes outils, synchronisation des changements, soutien interne.

## MOYENS TECHNIQUES

Salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur  
Tableau blanc ou paperboard  
Supports de formation individuels

## METHODES PEDAGOGIQUES

- Présentiel
- Le formateur alterne entre les méthodes démonstratives, interrogatives et actives
- Mise en situation (cas pratique)

## EFFECTIF

Entre 4 et 12 stagiaires maximum

## MOYENS DE SUIVI

Feuille d'émargement signée par demi-journée  
Attestation de fin de formation

## MOYENS D'ÉVALUATION MIS EN ŒUVRE

Au cours de la formation chaque stagiaire est évalué sur :

- sa capacité à planifier son travail
- sa capacité à concevoir un planning opérationnel
- sa capacité à mettre en œuvre la méthode (mise en situation, quizz)
- sa capacité à élaborer un squelette structurant son emploi du temps

## ESSOR

1, rue des Filatures – 60000 BEAUVAIS

contact@cooperative-essor.com

SIRET : 82798759500010 | N° DECLARATION D'ACTIVITE 32 60 03172 60



**Pierre-Henri KROMWEL**

06 33 69 48 28

ph.kromwel@gmail.com

Après des études d'ingénieur, j'ai exercé pendant 25 ans des responsabilités d'encadrement, en France comme à l'étranger, dans l'industrie aéronautique, automobile et dans la mécanique. J'ai travaillé au sein de services ingénierie, méthodes, production, maintenance, qualité et commerciaux. Depuis 15 ans j'exerce des responsabilités dans le domaine associatif et depuis 5 ans je suis formateur d'adultes.

# Se programmer mentalement pour réussir



## DURÉE

2 jours + 1 jour  
(21 heures)



## TARIF

2500 € / j + F.D. (intra)  
1275 € / pers. (inter)



## DATES & LIEUX

Dans vos locaux (intra)  
Voir planning (inter)



## OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Définir ce qu'est la réussite
- Formaliser son « grand rêve » (but principal)
- Découvrir les grands principes de la physique quantique
- Comprendre le fonctionnement de la loi d'attraction
- Utiliser une méthode et des outils lui permettant de faire de son rêve une réalité
- Passer rapidement d'un état émotionnel négatif à un état émotionnel positif

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant mettre à profit les techniques de programmation mentale pour obtenir le succès.

## PREREQUIS

Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)



## PROGRAMME

### Introduction

Les objectifs de la formation  
Les consignes

### 1. Les principes de la réussite

Mes réussites et mes échecs  
Avec quoi je veux repartir

### 2. Qu'est-ce que réussir ?

Atteindre ses buts

### 3. La physique quantique

Les ouvrages de référence  
Articles et vidéos  
Les idées force  
La loi d'attraction

### 4. Déterminer son rêve

Les 3 formulations d'un rêve  
Être, faire et avoir

### 5. Pratique de la loi d'attraction

Le conscient / subconscient  
Les 5 actions mentales spécifiques

### 6. Comment se sentir bien ?

Le tableau de rêves  
La gratitude  
Les rituels quotidiens

### 7. Comment éviter de se sentir mal ?

Neutraliser les émotions négatives  
Vivre dans l'instant présent  
Le fonctionnement du mental

### 8. Utiliser les signes et son intuition

La méditation  
Repérer les signes  
L'intuition  
Le passage à l'action

### 9. Plan d'action post formation

## Le +

Une prestation complète. Si vous ne savez pas précisément ce que vous voulez réussir au départ, vous en repartez avec :

- un but principal parfaitement défini ;
  - une programmation mentale pour le réaliser.
- Parfait pour souder une équipe de direction !

## MOYENS TECHNIQUES

Salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur  
Tableau blanc ou paperboard  
Supports de formation individuels

## METHODES PEDAGOGIQUES

- Présentiel
- Le formateur alterne entre les méthodes démonstratives, interrogatives et actives
- Pratiques en groupe

## EFFECTIF

Entre 4 et 12 stagiaires maximum

## MOYENS DE SUIVI

Feuille d'émargement signée par demi-journée  
Attestation de fin de formation

## MOYENS D'ÉVALUATION MIS EN OEUVRE

Au cours de la formation chaque stagiaire est évalué sur :

- sa capacité à déterminer son but principal
- sa capacité à élaborer son mantra et sa vidéo mentale
- sa capacité à « construire du rêve »
- sa maîtrise de la technique « TFT »

## ESSOR

1, rue des Filatures – 60000 BEAUVAIS  
contact@cooperative-essor.com

SIRET : 82798759500010 | N° DECLARATION D'ACTIVITE 32 60 03172 60



**Pierre-Henri KROMWEL**

06 33 69 48 28

ph.kromwel@gmail.com

Après des études d'ingénieur, j'ai exercé pendant 25 ans des responsabilités d'encadrement, en France comme à l'étranger, dans l'industrie aéronautique, automobile et dans la mécanique. J'ai travaillé au sein de services ingénierie, méthodes, production, maintenance, qualité et commerciaux. Depuis 15 ans j'exerce des responsabilités dans le domaine associatif et depuis 5 ans je suis formateur d'adultes.

# Formation certifiante Everything DiSC



## DURÉE

2 jours (14 heures)



## TARIF

1050 €



## DATES & LIEUX

Dans vos locaux  
(via plateforme Zoom)



## OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Former, coacher et conseiller avec les profils, outils et contenus Everything DiSC
- Initier, administrer et interpréter des questionnaires et profils Everything DiSC
- Intégrer l'outil DiSC dans son activité professionnelle

## PUBLIC CONCERNÉ

Consultants, formateurs, coachs, managers  
et des professionnels des Ressources  
Humaines

## PREREQUIS

Maîtrise de l'outil informatique,  
connexion internet et webcam  
reliée à l'ordinateur du stagiaire



## PROGRAMME

### A. Travail préparatoire

Étude de l'histoire de DiSC  
Etude du livret du stagiaire élaboré par  
Wiley (40 pages)

### B. Apports théoriques et pratiques (3 modules de 2 heures)

1. Introduction au monde DiSC
2. Découverte de DiSC avec le kit de formation
3. DiSC dans les grandes lignes
4. Profils – DiSC Workplace
5. Profils – DiSC Classique
6. Histoire et modèle DiSC
7. Comment mon graphe est devenu un point
8. Ligne de produits DiSC Classique
9. Ligne de produits Everything DiSC

10. Ligne de produits de kits de formation
11. Rapports complémentaires
12. Donner du feedback avec DiSC
13. Former et faciliter avec DiSC
14. Supplément pour consultant
15. Théorie DiSC et validation
16. DiSC et Leadership

### C. Examen de certification (1 heure)

- a. Interprétation d'un profil
- b. Interprétation du même profil (avec le supplément)
- c. Préparation d'un cas « typique » de formation

### D. Application pratique (6 heures)

Accompagnement par le formateur sur des cas concrets

Le +

Une formation à distance et sur mesure qui s'adapte parfaitement à vos horaires et à vos besoins, avec un formateur-coach expérimenté qui vous comprend et vous fait progresser à votre rythme.

## MOYENS TECHNIQUES

Une salle de formation virtuelle sur Zoom  
Des vidéos de formation  
Des exercices d'évaluation  
Un examen noté sur 100

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Distantiel
- Le formateur alterne entre les méthodes démonstratives, interrogatives et actives
- Pratique sur des cas concrets

## EFFECTIF

Formation individuelle ou en petit groupe (d'une même entreprise)

## MOYENS DE SUIVI

Feuille d'émargement après chaque module  
Attestation de fin de formation

## MOYENS D'ÉVALUATION MIS EN ŒUVRE

Au cours de la formation chaque stagiaire est évalué sur :

- sa connaissance des outils DiSC de Wiley
- sa capacité à les mettre en œuvre dans son activité professionnelle
- un examen noté sur 100 attestera du niveau final du stagiaire

## ESSOR

1, rue des Filatures – 60000 BEAUVAIS  
contact@cooperative-essor.com  
SIRET : 82798759500010 | N° DECLARATION D'ACTIVITE 32 60 03172 60



Pierre-Henri KROMWEL

06 33 69 48 28  
ph.kromwel@gmail.com

Après des études d'ingénieur, j'ai exercé pendant 25 ans des responsabilités d'encadrement, en France comme à l'étranger, dans l'industrie aéronautique, automobile et dans la mécanique. J'ai travaillé au sein de services ingénierie, méthodes, production, maintenance, qualité et commerciaux. Depuis 15 ans j'exerce des responsabilités dans le domaine associatif et depuis 5 ans je suis formateur d'adultes.

# Formation certifiante accélérée Everything DiSC



## DURÉE

1 jour (5 heures)



## TARIF

720 €



## DATES & LIEUX

Dans vos locaux  
(via plateforme Zoom)



## OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Former, coacher et conseiller avec les profils, outils et contenus Everything DiSC
- Initier, administrer et interpréter des questionnaires et profils Everything DiSC
- Intégrer l'outil DiSC dans son activité professionnelle

## PUBLIC CONCERNÉ

Consultants, formateurs, coachs, managers et des professionnels des Ressources Humaines ayant déjà une pratique de DiSC.

## PREREQUIS

Maîtrise de l'outil informatique, connexion internet et webcam reliée à l'ordinateur du stagiaire



## PROGRAMME

### A. Travail préparatoire

Étude de l'histoire de DiSC  
Étude du livret du stagiaire élaboré par Wiley (40 pages)

### B. Apports théoriques et pratiques (1 module de 2 à 3 heures)

1. Introduction au monde DiSC
2. Découverte de DiSC avec le kit de formation
3. DiSC dans les grandes lignes
4. Profils – DiSC Workplace
5. Profils – DiSC Classique
6. Histoire et modèle DiSC
7. Comment mon graphe est devenu un point
8. Ligne de produits DiSC Classique
9. Ligne de produits Everything DiSC

10. Ligne de produits de kits de formation
11. Rapports complémentaires
12. Donner du feedback avec DiSC
13. Former et faciliter avec DiSC
14. Supplément pour consultant
15. Théorie DiSC et validation
16. DiSC et Leadership

### C. Examen de certification (1 heure)

- a. Interprétation d'un profil
- b. Interprétation du même profil (avec le supplément)
- c. Préparation d'un cas « typique » de formation



Une formation à distance et sur mesure qui s'adapte parfaitement à vos horaires et à vos besoins, avec un formateur-coach expérimenté qui vous comprend et vous fait progresser à votre rythme.

## MOYENS TECHNIQUES

Une salle de formation virtuelle sur Zoom  
Des vidéos de formation  
Des exercices d'évaluation  
Un examen noté sur 100

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Distanciel
- Le formateur alterne entre les méthodes démonstratives, interrogatives et actives
- Pratique sur des cas concrets

## EFFECTIF

Formation individuelle ou en petit groupe (d'une même entreprise)

## MOYENS DE SUIVI

Feuille d'émargement après chaque module  
Attestation de fin de formation

## MOYENS D'ÉVALUATION MIS EN ŒUVRE

Au cours de la formation chaque stagiaire est évalué sur :

- sa connaissance des outils DiSC de Wiley
- sa capacité à les mettre en œuvre dans son activité professionnelle
- un examen noté sur 100 attestera du niveau final du stagiaire

## ESSOR

1, rue des Filatures – 60000 BEAUVAIS  
contact@cooperative-essor.com  
SIRET : 82798759500010 | N° DECLARATION D'ACTIVITE 32 60 03172 60



Pierre-Henri KROMWEL

06 33 69 48 28  
ph.kromwel@gmail.com

Après des études d'ingénieur, j'ai exercé pendant 25 ans des responsabilités d'encadrement, en France comme à l'étranger, dans l'industrie aéronautique, automobile et dans la mécanique. J'ai travaillé au sein de services ingénierie, méthodes, production, maintenance, qualité et commerciaux. Depuis 15 ans j'exerce des responsabilités dans le domaine associatif et depuis 5 ans je suis formateur d'adultes.