



Florence Delezay

WWW.AYZZURIA.COM

V2025-04

Programme

SAVOIR S'ORGANISER POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

FLORENCE DELEZAY

Ayzzuria



Les formations professionnelles et personnelles

A partir d'une base, j'adapte chacune des formations à votre personnalité et à votre activité, de manière à ce qu'elle s'intègre le plus facilement possible à votre vie de tous les jours. A travers ces formations, mon **but** est de vous permettre de donner le meilleur de vous même. Étant donné que chacun d'entre vous est unique, il est primordial que le contenu soit en corrélation avec votre personnalité, afin que votre apprentissage puisse devenir naturel. Je ne suis pas là pour vous changer, mais bien au contraire pour vous permettre de vous améliorer et pour vous apporter une valeur ajoutée.

Il est difficile de sortir de notre zone de confort, je le conçois, mais il est plus facile de le faire si je vous donne la possibilité d'ouvrir des portes que vous n'aviez même pas soupçonné au préalable. Donnez-vous l'opportunité de développer ce qu'il y a de meilleur en vous, de prendre confiance en vous et d'obtenir des résultats à la hauteur de vos buts. Vous ne prendrez alors plus en considération la jalousie et la médisance car vous connaîtrez vos valeurs et ce qui fait votre force.



Mon passif de sportive m'a permis de concevoir la notion de réussite, ce sentiment d'atteindre la victoire. C'est pourquoi je mettrai toute mon énergie au profit de votre développement, pour vous aider à donner le meilleur de vous-même, et afin d'obtenir ce que vous désirez. Cela m'a également permis de développer cet esprit d'équipe, une valeur à laquelle j'accorde beaucoup d'importance car, même si nous sommes tous uniques, nous demeurons tous complémentaires. De ce fait, la cohésion, le soutien et l'entraide nous permettent d'être plus fort.

Gardons à l'esprit qu'un leader, un manager, un dirigeant n'est ce qu'il est, qu'à travers la façon dont il mène son équipe : en lui donnant confiance et dynamisme. C'est comme ça qu'elle peut lui renvoyer un travail à la hauteur de ses attentes. C'est pourquoi il est primordial que chacun garde à l'esprit que notre force est unique, mais qu'elle peut prendre encore plus de valeur grâce à ce que nous insufflons autour de nous.

Chacune des formations proposées vous apportera une vision nouvelle sur vos capacités, en vous permettant de développer tout votre potentiel. Elles vous permettront également de trouver ou d'améliorer votre confiance en vous, par rapport au regard des autres. Devenir un leader, c'est commencer par être le leader de soi-même.

Toutes ces valeurs sont pour moi la base d'un équilibre. Je vous partagerai mes connaissances et mon expérience afin que vous puissiez vous approprier tous ces éléments, pour vous permettre d'enfin vous épanouir pleinement.

Les formations professionnelles et personnelles
proposées par thème : savoir s'organiser pour gagner en
efficacité.



SAVOIR S'ORGANISER POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

Format de la formation

Présentiel ou classe virtuelle (visioconférence)

Nature de la formation

Action de formation.

Durée de la formation

14 heures soit 2 jours

Horaires

9h-17h (1h de pause à l'heure du déjeuner)

Tarifs

Particuliers : 1500 euros HT / personne pour les 2 jours.

Les frais de repas et d'hébergement ne sont pas pris en compte.

Modalités et délais d'accès

L'inscription devra être validée au minimum 7 jours avant le début de la formation. Inscription sur le site internet www.ayzzuria.com, par mail ayzzuria@gmail.com ou par téléphone au 06 51 39 67 94.



Cible

Les étudiants, salariés, particuliers, chefs d'entreprise ou gérants qui ont besoin d'améliorer leur organisation afin de gérer le stress organisationnel et gagner en efficacité.

Nombre de personnes

Entre 2 et 8 personnes.

Lieu de la formation

Sur site ou en visioconférence.

Prérequis

Aucun

Intervenant

Florence Delezay ancienne coach sportive, devenue coach mentale depuis plus de 10 ans, j'ai développé la formation en entreprise et auprès des individuels depuis 2021 et formatrice énergétique auprès des individuels depuis 2016. Certifiée en neurobiologie sur la Théorie Polyvagale en gestion des insécurités et du stress.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont accessibles aux PSH. Nous vous conseillons de nous contacter en amont de la formation afin qu'une étude soit réalisée en fonction des besoins. Nous pourrions ainsi adapter la formation en fonction de vos difficultés et besoins.



Programme de la formation

Jour 1 :

Thème 1 : compréhension de la différence entre buts et objectifs et mise en place des buts et objectifs

Objectifs :

Mettre en place un planning de BUTS et OBJECTIFS pour définir un plan d'action.

Distinguer la différence entre vos objectifs de VIE et de SURVIE.

Établir un ordre de priorité dans ses actions.

Contenu pédagogique :

- Les bases de l'organisation.
- La différence entre un but et un objectif pour bien définir son plan d'action.
- La différence entre les objectifs de Vie et de Survie.
- Classement de ses buts et objectifs principaux avec leur deadline.
- Rédaction de son planning de buts et objectifs annuels.

Thème 2 : mise en place des routines organisationnelles.

Objectifs :

Gérer le stress organisationnel en adoptant une organisation claire et efficace.

Gérer son énergie en fonction de ses états.

Reconnaître ses ressources pour gagner en énergie.

Contenu pédagogique :

- Notion de routine.
- Les réflexes d'organisation.
- Mise en place les routines hebdomadaires afin de gagner en temps et en efficacité.
- Les routines journalières afin d'optimiser sa journée.
- Les routines commerciales, marketing (prospects) et administratifs afin d'être régulier et de ne pas se laisser submerger.
- Les routines personnelles en gérant son temps en fonction de ses états pour rester en forme et gérer le stress.



Jour 2 :

Thème 3 : rentabilité et efficacité. Travailler en fonction de ses émotions

Objectifs :

Travailler en utilisant votre intelligence émotionnelle pour acquérir plus d'efficacité et de rentabilité.

Intégrer les états de confiance et leur utilité dans l'organisation.

Intégrer ses comportements limitants pour pouvoir les modifier.

Contenu pédagogique :

- Gestion de ses émotions pour en tirer un bénéfice.
- Travail en fonction de son état émotionnel afin de gagner en efficacité.
- Son état émotionnel.
- Ses tâches en fonction de la difficulté temps concentration ou autre.

Thème 4 : mise en place des plannings et tableaux organisationnels

Objectifs :

Mettre en place ses différents plannings.

Établir une évolution efficace dans sa gestion des objectifs.

Déterminer et lister ses routines efficaces.

Contenu pédagogique :

- Fonctionnement adapté à son activité.
- Mise en place ses objectifs de façon évolutive à court et moyen terme.
- Planning annuel avec ses buts et objectifs.
- Planning hebdomadaire avec ses routines professionnelles et personnelles.
- Planning quotidien avec ses routines professionnelles.
- Points importants que ce soit au niveau commercial, administratif, organisationnel.

Thème 5 : Clôture de formation et évaluations

Objectifs :

Établir son niveau de connaissance de ses états de blocages.

Établir une liste des routines performances.

Établir la liste des états de confiance et les comportements associés.

Contenu pédagogique :

- Sous forme de Quiz évaluations des compétences acquises sur :
 - Les buts et les objectifs.
 - L'intelligence émotionnelle.
 - Les états de confiance et de protection
 - Les routines.
- Présentation des différents plannings.



Méthodes pédagogiques utilisées

Pédagogie active

Le mental a besoin de comprendre et d'assimiler ce qu'on lui enseigne, c'est pour cette raison qu'il est plus productif d'inciter les personnes à être actives, en allant chercher les éléments nécessaires à leur réflexion. Par le biais d'exercices de questionnements et de mises en situation, associant le kinesthésique, le visuel et l'auditif nous poussons les intervenants à établir la base de travail, afin de les amener à l'enseignement que nous souhaitons leur apporter. Ils acquièrent ces informations de façon concrète et visuelle, en les mettant en exécution directement au sein de leur activité. En effet, les formations ont une base qui s'adapte à chacun afin de favoriser la mise en place au quotidien.

Les moyens pédagogiques

- La recherche, par des questionnements basés sur des éléments concrets de son quotidien, pour amorcer le recul nécessaire à la construction de l'enseignement.
- Des exercices individuels qui apportent la réflexion et permettent l'acceptation de son propre jugement, dans le but de pouvoir assumer ses propres idées.
- Les échanges par le biais de la communication constructive, au sein d'un groupe ou d'une équipe, mais également avec le formateur, dans le but d'élargir son champ de vision. Pouvoir élaborer, par la force du groupe, des actions de résolution de situation.
- Des moyens concrets et ludiques (sous forme de mises en scène filmées par exemple) pour accentuer le visuel et la mise en pratique, et pousser l'intervenant à prendre conscience du regard extérieur. Cela permet une analyse plus objective de soi-même.

Les outils utilisés

- Ordinateur
- Tableau blanc ou paperboard
- Vidéoprojecteur
- Connexion internet
- Salle de formation



Documents pédagogiques

Un document papier est remis au début de la formation (ou PDF en visio).

Suivi et évaluation des acquis de formation

- Une évaluation des connaissances des participants sous forme d'un questionnaire individuel avant et après la formation.
- Une feuille d'émargement signée par chaque stagiaire pour chaque demi-journée de formation suivie.
- Une feuille d'évaluation "à chaud" remplie par chaque participant pour évaluer sa satisfaction.
- Un certificat de réalisation de formation est transmis à l'issue de la formation.
- Une évaluation "à froid" est organisée auprès de chacun des participants, environ 6 mois après la réalisation de la formation. Elle permet d'effectuer un bilan des informations apprises et appliquées dans le quotidien de chaque participant.