

Être manager et chercheur

Date : 13 et 14 juin 2024

Lieu : DR4-Gif-Sur-Yvette

Nombre de stagiaires : 10

Objectifs

- Identifier les leviers pour concilier les missions de management et celles de chercheur
- Avoir les clés pour échanger avec ses collègues et collaborateurs
- Savoir gérer les priorités

Public visé

Modalités pédagogiques

Programme

Module 1 : Etablir un premier diagnostic de ses missions et de sa gestion du temps

- Prendre du recul sur sa pratique professionnelle en analysant son poste de travail et sa gestion du temps pour identifier les améliorations possibles.
- Définir les axes d'amélioration

Module 2 : Comprendre les principes de la gestion du temps

- Identifier les points de vigilance à prendre en compte dans la gestion du temps et les règles à respecter pour optimiser son organisation à tous les niveaux de son activité (règle de Pareto, loi de Parkinson, Sérendipité)
- Prendre son temps pour en gagner
- Nourrir sa motivation : les activités jackpot
- L'importance des délais et le poids des interruptions

- Les voleurs de temps internes / externes et comment les déjouer

Module 3 : Mettre en pratique des méthodes de gestion du temps

- Définir des objectifs : méthode SMART
- Différencier urgent et important pour hiérarchiser ses activités (matrice d'Eisenhower)
- Anticiper à court / moyen / long terme
- Pourquoi et comment dire non

Module 4 : Planification et suivi – les outils de la gestion du temps

- Découvrir les outils d'auto-coaching : des outils pour donner un cadre à ses propres difficultés (Pomodoro, 3 kiffs, etc)
- Connaître et expérimenter les outils de planification et de suivi, choisir ceux qui correspondent à ses besoins pour développer son efficacité (Prévoir des plages de disponibilité, trello)
- Outils de planification, avantages / inconvénients et utilisation
- Les enjeux d'une communication efficace : courriels, réunions, etc.
- Outils de suivi : planning partagé, check-list et tableau de bord

Conditions d'inscription

Date limite d'inscription : 24/05/2024

Inscription : <https://formation.ifsem.cnrs.fr/>

Renseignements :
ifsem-formation.contact@cnrs.fr