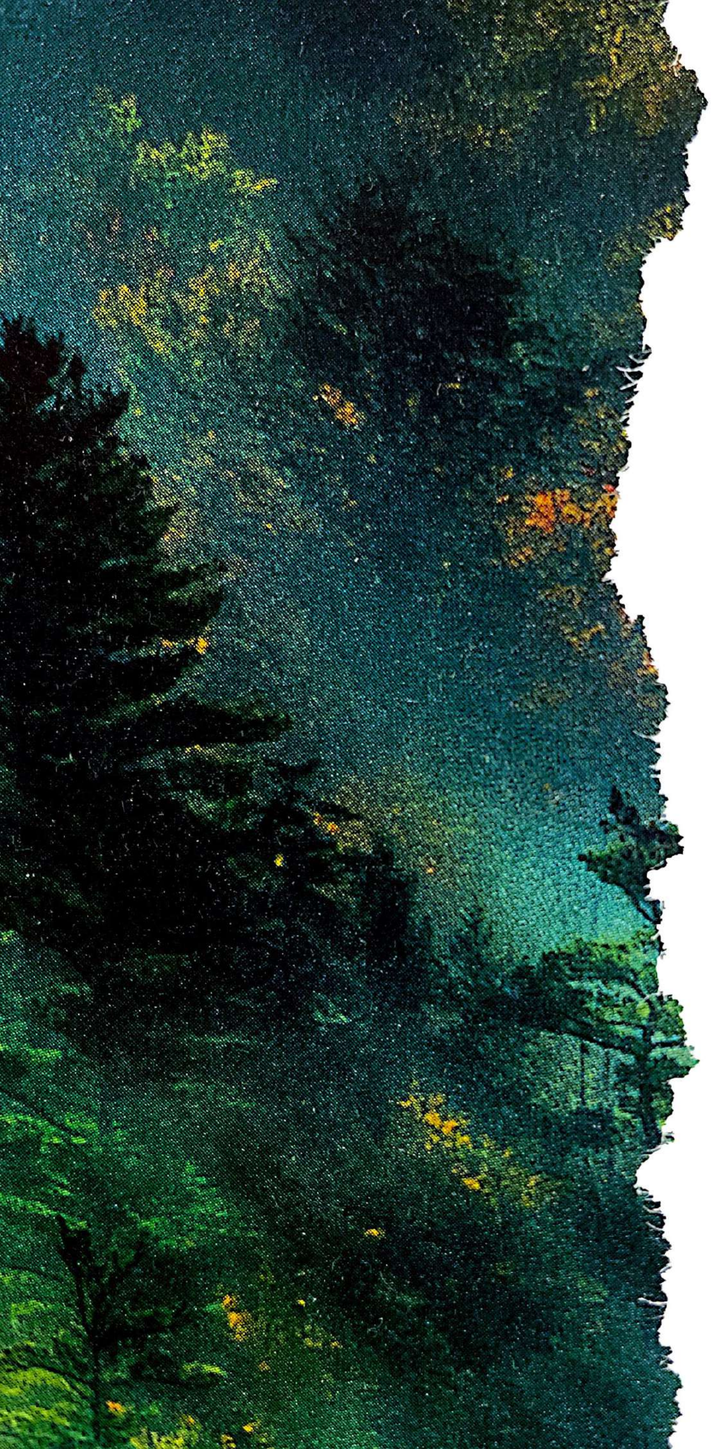
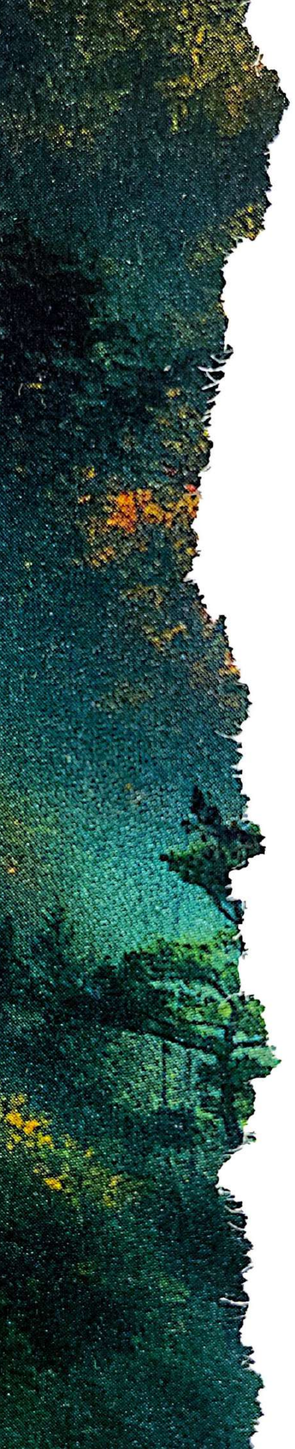


Du temps mécanique au temps organique

S'organiser efficacement à travers la pensée visuelle, la méthode GTD et le Life Art Process®

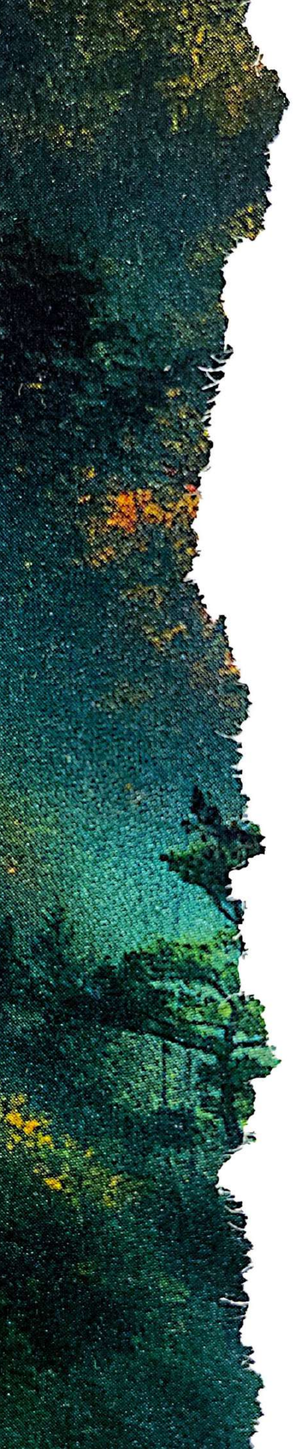
Une proposition de Jeanne Dobriansky et Eric Simon



Présentation

L'originalité de cette formation réside dans **l'alliance de deux univers** : l'univers de la **productivité** et de l'**efficacité**, avec des méthodes et outils éprouvés, conjugué à l'univers des **approches sensibles et intuitives**, avec des propositions d'**expression créative et corporelle** pour rencontrer en profondeur vos aspirations et vos priorités.

Au travers d'échanges, de temps d'introspection, d'explorations sensorielles, de repères théoriques et d'outils, vous serez progressivement amené.e à **construire votre propre système d'organisation** et à identifier, parmi un grand nombre de propositions, les principes que vous souhaitez mettre en oeuvre pour un quotidien plus serein.



Objectifs pédagogiques

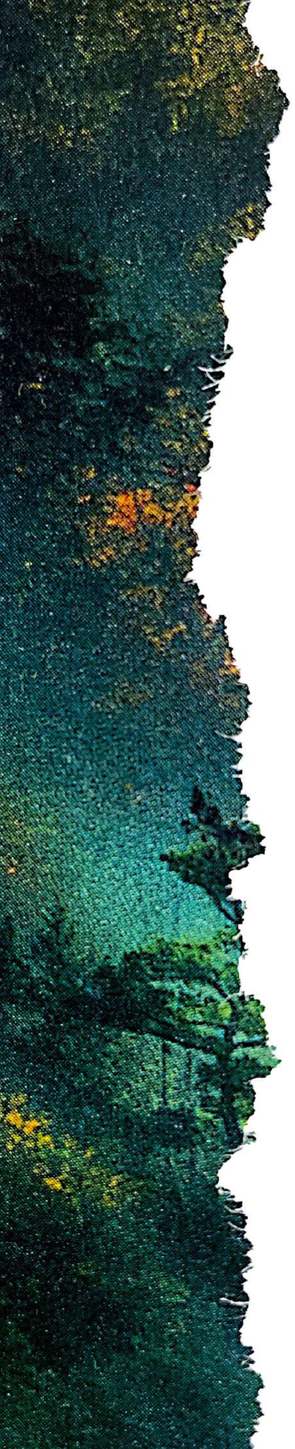
Identifier ce qui inhibe et renforce son efficience personnelle
à travers la **méthode GTD** (Getting Things Done) de David Allen

Se relier à ce qui nous **ressource** et nous met **en mouvement**

Explorer **l'essence** de ce qui nous anime et s'organiser
pour la préserver à court, moyen et long terme

Réduire sa charge mentale

Inventer un **système d'organisation** personnalisé et hybride
(papier & numérique) en s'appuyant sur la pensée visuelle



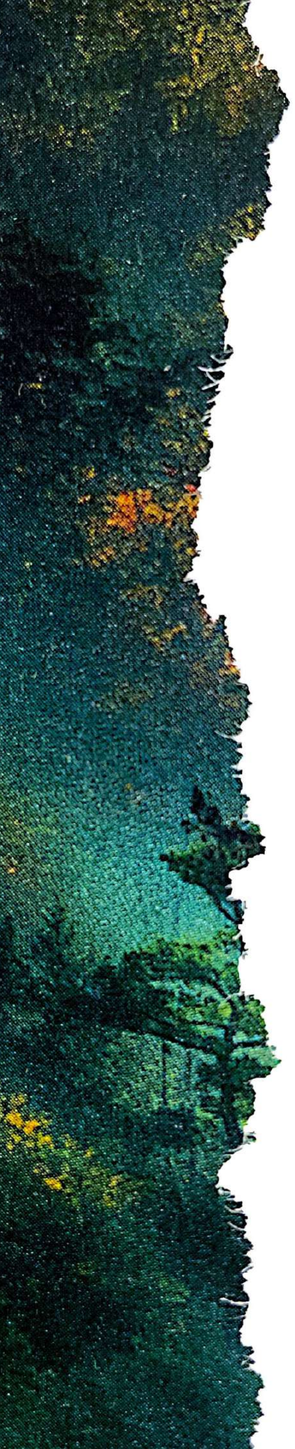
Programme : journée 1

sur 7h

Questionner son rapport au temps et observer
les forces et limites de son organisation actuelle

Vivre et s’approprier les 5 étapes de la méthode GTD,
en partant des tâches et projets du moment

Cultiver une cohérence entre les
documents numériques et physiques



Programme : journée 2

sur 7h

Identifier son style de gestion

Imaginer et construire un système
d'organisation efficace et organique

Laisser émerger son ikigaï professionnel
et en faire sa boussole intérieure

Deux temps d'intégration

en visioconférence

Visio 1 : 3h30, 3 semaines après

Réactiver quelques principes-clés

Partager son système d'organisation,
ses pépites, ses questionnements

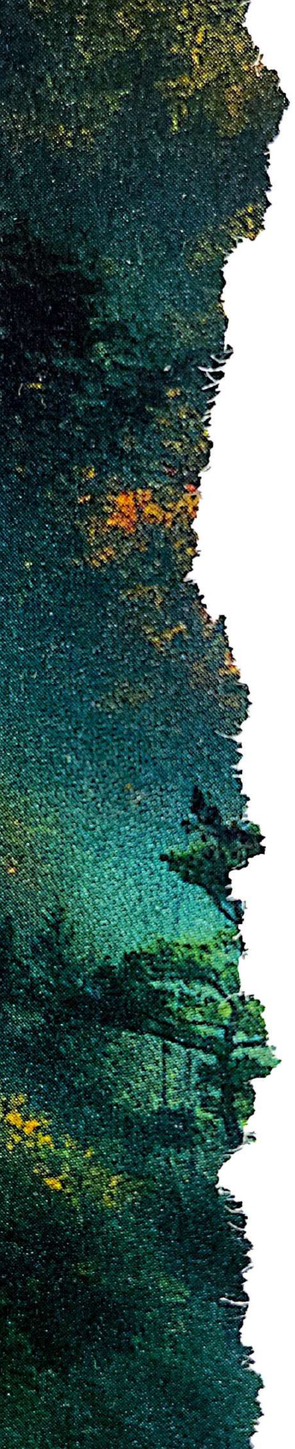
Identifier de nouvelles pistes
d'exploration à mettre en oeuvre

Visio 2 : 3h30, 5 semaines après la visio 1

Identifier les pratiques ancrées et incontournables

Nommer ses champs d'exploration actuels

Se questionner sur la dimension organique
et ajustable de son système de gestion



Pédagogie

La formation est construite à partir d'une pédagogie expérientielle : les stagiaires sont invité.e.s à vivre des expériences qui nourrissent les échanges et colorent les temps d'apports. Ils s'engagent dans des activités d'analyse, de création et de projection à partir de supports visuels. Une fresque visuelle de synthèse est réalisée au fil de la formation, pour garder trace des temps forts et faciliter l'ancrage en mémoire. Enfin, l'intériorité corporelle des participant.e.s est invitée dans la réflexion, de même que l'expression artistique et les ressources créatives. Aucun talent particulier n'est requis.

Les ingrédients

de cette formation

Méthode GTD

Facilitation graphique & outils visuels

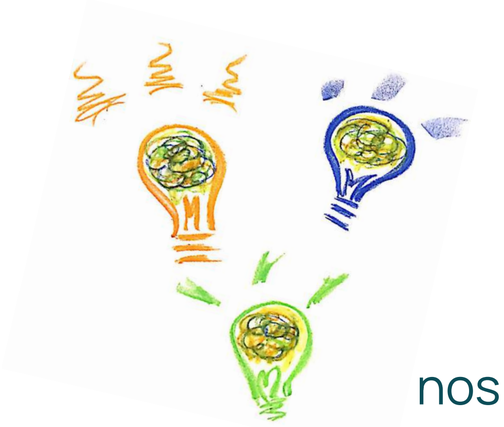
Life Art Process



GTD : Getting Things Done



Pas à pas, à travers 5 étapes,
apprendre à gérer le flux du travail
et à réduire sa charge mentale



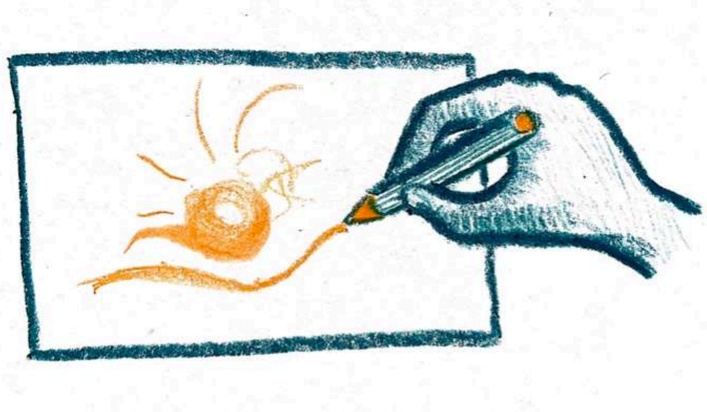
nos idées
rendues visibles

Facilitation graphique

**Des outils visuels pour soutenir les apports,
faciliter l'introspection et ancrer les échanges**



du scribing pour
ancrer nos expériences



des supports visuels à compléter



le corps,
premier invité

Life Art Process®

Une approche complète pour plonger au coeur de notre être, en alliant…



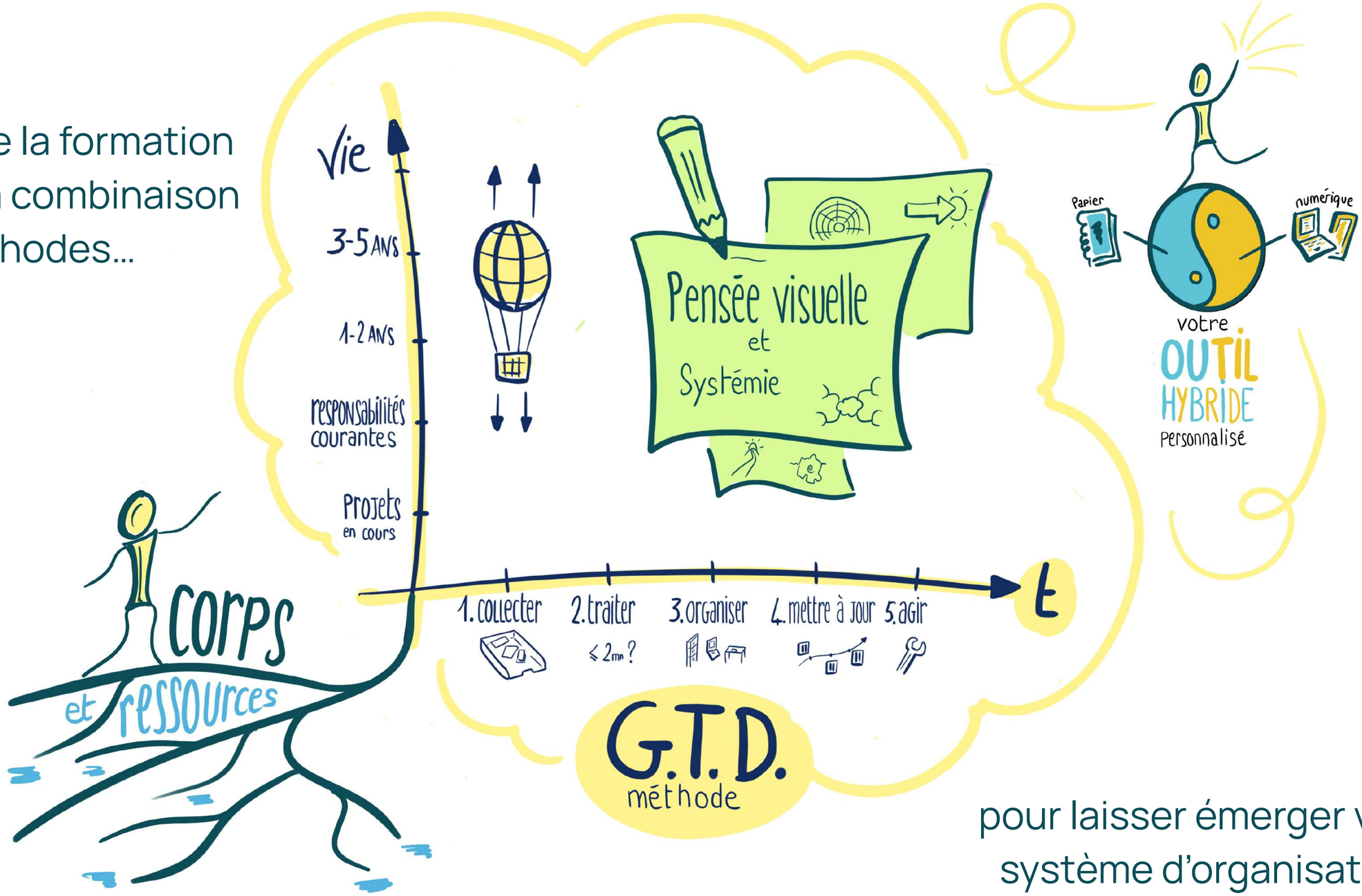
l'écrit, notre allié
pour décrypter



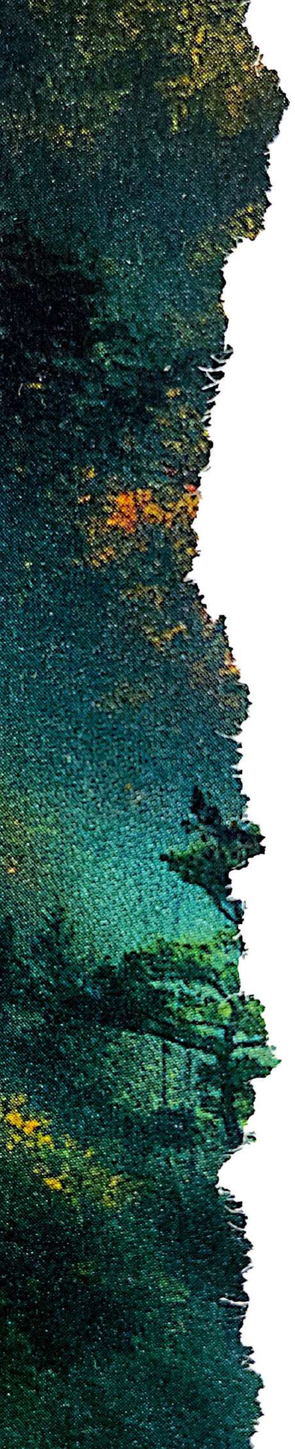
le dessin, porte ouverte
sur notre imaginaire

+ d'infos sur le Life Art Process dans cet article

La richesse de la formation s'appuie sur la combinaison des méthodes…



pour laisser émerger votre système d'organisation.



Cette formation est pour vous si...

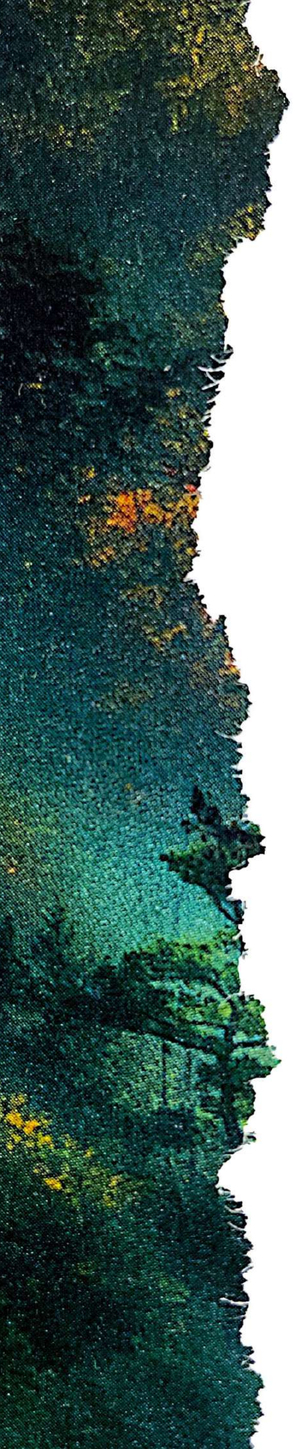
Vous avez l'envie de mener une exploration intérieure pour identifier votre style d'organisation, vos ressources et vos axes d'amélioration

Même si vous êtes ouvert·e aux outils, ce qui vous importe surtout, c'est de les choisir, de les prototyper, de les tester, de les ajuster au regard de votre contexte et de votre façon de fonctionner

Lassé·e des astuces et techniques qui ne s'ancrent pas dans votre quotidien, vous avez besoin de créer un système d'organisation durable, personnel et stimulant

Vous êtes prêt·e à engager votre corps et vos ressources créatives, tout en sachant qu'aucun talent artistique n'est requis

Vous pressentez les bénéfices d'une réflexion qui intègre les dimensions corporelle et émotionnelle, en plus de la dimension cérébrale.



Cette formation n’est pas pour vous si…

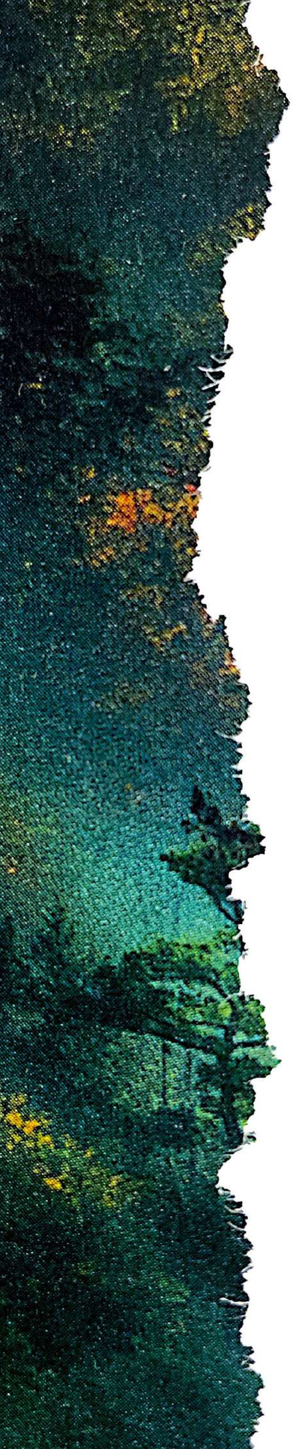
Vous cherchez des recettes ou des « méthodes toutes faites » à appliquer

Vous souhaitez un outil 100% numérique

Vous ne souhaitez pas mobiliser votre corps ni vos ressources créatives dans la réflexion sur votre gestion du temps

Vous ne vous sentez pas prêt·e à questionner et faire évoluer votre système d’organisation actuel

Vous n’avez pas envie de vous engager sur la durée



Le format

21h dont 14h en présentiel

Un suivi post formation
étalé sur 3 mois

Vous recevez un questionnaire en amont, pour nommer vos besoins et vous projeter dans la formation.

2 jours consécutifs en présentiel

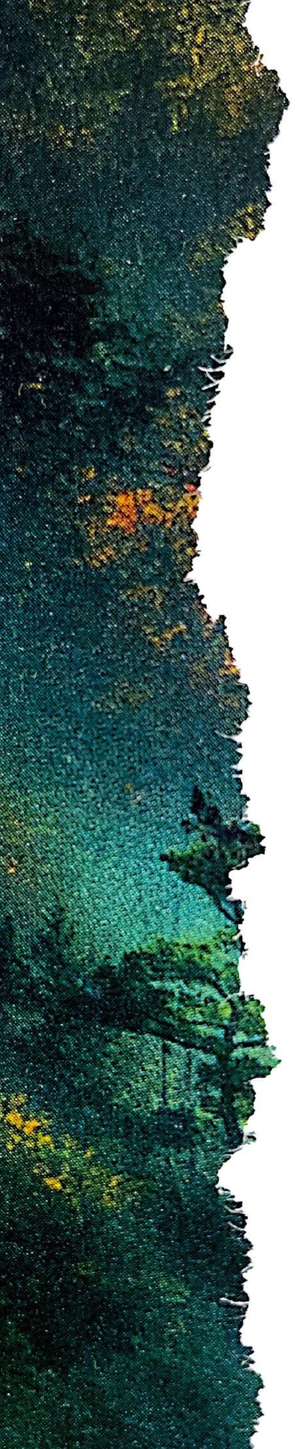
Vous repartez avec un système d'organisation personnalisé, une plateforme de ressources en ligne à laisser infuser ainsi que des expérimentations à mener

3h30 en visio 3 semaines plus tard

Après avoir partagé vos retours d'expériences et pris connaissance de ceux des autres, vous ajustez et enrichissez votre système d'organisation.

3h30 en visio 2, 5 semaines après la visio 1

Nous vous proposons d'intégrer une communauté en ligne pour continuer à échanger et s'inspirer mutuellement



Coût de la formation

Entreprises & collectivités	1200 €
Indépendant·e·s, TPE & entrepreneur·euses	900 €

Pour les personnes qui n'ont pas la possibilité de financer la formation, une place solidaire est disponible sur chaque session. Cette place est attribuée à la première personne qui en fait la demande, sans justificatif à fournir.

La formation est alors à prix libre

Qualiopi
processus certifié

Avec vous, tout au long de la formation...

Jeanne Dobriansky



Je vous invite à **rencontrer votre temps**, à le questionner et à le **ressentir** au creux de votre **intériorité corporelle**. Je fais appel à vos **ressources créatives** pour vous aider à bâtir une organisation qui fait sens.

Formatrice, praticienne en Life Art Process®

alliam.fr

Eric Simon



Je vous propose un **regard systémique** sur votre organisation actuelle et vous accompagne pour l'améliorer, en m'appuyant sur la **méthode GTD,** le **scribing** et les **outils visuels.**

Formateur, facilitateur graphique

esimon-visuel.com

Prochaine session

30 et 31 janvier 2024

à Vitré, à la Cabane

Visio 1 : 20 février

Visio 2 : 28 mars après-midi

Envie de rejoindre le groupe ?

› Ecrivez-nous un e-mail pour manifester votre souhait de participer :

jeannedobriansky@gmail.com esimon.visuel@gmail.com

› Nous vous envoyons un bulletin d'inscription à compléter.

› Nous éditons une convention de formation à signer électroniquement.

› Vous recevez un questionnaire pédagogique à compléter en ligne, pour nous aider à mieux vous connaître, bien cerner vos besoins et prendre en compte vos problématiques spécifiques.

› Vous recevez par email toutes les informations pratiques (lieu, horaires, préparation…) quelques semaines avant la formation.