

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 efficacité 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



Evaluation des acquis

Pour atteindre ces objectifs pédagogiques, nous proposons aux stagiaires de compléter un **portfolio** tout au long du processus.

L'intention est d'aider les stagiaires à s'approprier les outils et méthodes partagées, à prendre du recul sur les explorations vécues et à les mettre en perspective avec leurs problématiques professionnelles et leur contexte de travail.



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 ikigai 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.

Prérequis : aucune connaissance de la méthode GTD, des outils de pensée visuelle ou de l'approche du Life Art Process n'est nécessaire pour suivre la formation. Toute personne, quelle que soit sa fonction, est la bienvenue, à partir du moment où elle souhaite questionner et repenser son organisation.

Les ingrédients

de cette formation

Méthode GTD

Facilitation graphique & outils visuels

Life Art Process



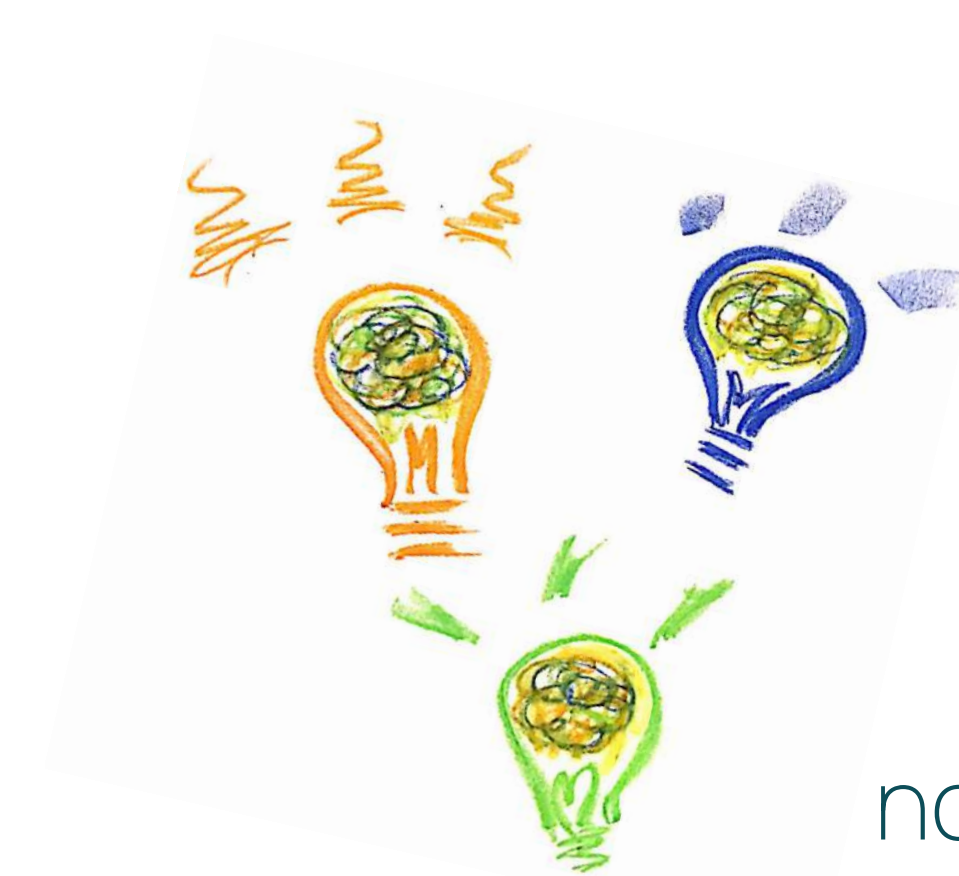
GTD : Getting Things Done



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



du scribing pour
ancrer nos expériences



nos idées
rendues visibles

Facilitation graphique

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



des supports visuels à compléter



le corps,
premier invité

Life Art Process®

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

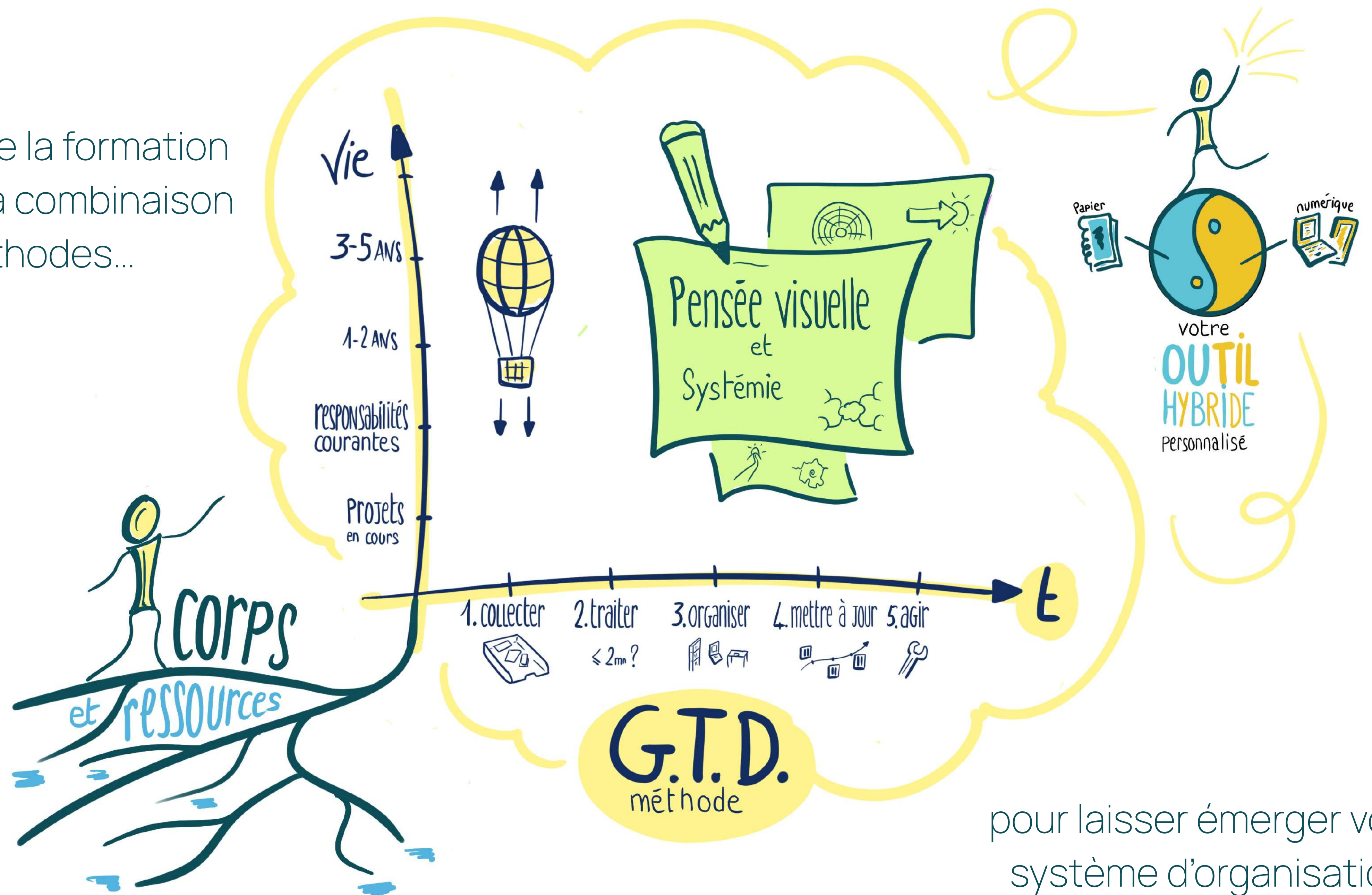


l'écrit, notre allié
pour décrypter



le dessin, porte ouverte
sur notre imaginaire

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





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**



CHRYSALIDE



La certification qualité a été délivrée au titre des catégories suivantes : ACTIONS DE FORMATIONS

Activité de formation professionnelle
portée par Chrysalide, organisme de
formation certifié Qualiopi

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

Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite. Si vous êtes en situation de handicap, n'hésitez pas à nous faire part de votre situation. Nous analyserons toute demande afin de déterminer les adaptations nécessaires et possibles.

Visio 1 : 20 février après-midi

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.