

SUSTAINABLE WAY OF WORKING (SWOW) :

une gestion « durable » du temps



Votre défi

Chacun tombe tôt ou tard dans le piège de méthodes de travail inefficaces. Vous aussi. Si votre pilote automatique prend, par exemple, le relais pour l'organisation du travail et la planification de la journée. Seul problème ? Vous ne vous en rendez pas compte. Mais cela a un impact sur votre employabilité durable. Vous constatez, par exemple, qu'il vous faut plus de repos et de bien-être. Et vous espérez plus de flexibilité dans l'exercice de votre fonction. Vous comptez souvent sur l'extérieur pour ce faire. Votre employeur ou votre famille... Vous devez pourtant trouver la réponse au plus profond de vous, car seuls vos propres processus de réflexion peuvent assurer votre flexibilité.

TRAVAILLER
EFFICACEMENT

Notre approche

Nous lançons un processus de changement chez chaque participant au cours de deux modules d'une journée. Ils sont inextricablement liés.

Chaque module est composé comme suit :

- matinée : sensibilisation et ancrage collectif ;
- après-midi : coaching individuel et exercices pratiques.

Environ 21 jours séparent les deux modules. Cet intervalle est nécessaire pour permettre au cerveau d'adopter les nouvelles habitudes. Ne manquez donc pas de mettre les nouveaux principes en pratique pendant cette période.

Le groupe est limité à maximum six personnes. Chaque participant bénéficie ainsi du temps qu'il mérite auprès du formateur.

Notre réponse

Dans notre concept de l'employabilité durable, la volonté du travailleur de rester actif plus longtemps mène au pilier agilité. Nous mettons l'accent sur l'engagement, le développement du talent et l'agilité. Notre formation « Sustainable Way of Working » (SWOW) vous apporte ces compétences. Elle permet d'appliquer des méthodes de travail qui fonctionnent vraiment. Elle vous donne aussi des leviers qui vous permettent de renforcer votre organisation personnelle et de réduire votre charge de travail. Vous prenez conscience de la manière dont vous occupez votre temps et réfléchissez à des alternatives qui vous aideront à travailler plus efficacement. De quoi vous sentir mieux, tout en renforçant votre employabilité durable. Vous apprenez :

- objectiver votre charge de travail, mieux l'aborder et la réduire ;
- vous faire une idée plus claire de votre éventail de tâches ;
- fixer plus facilement des priorités.

Notre méthodologie

Le Module 1 lance la sensibilisation. Vous réfléchissez à votre approche organisationnelle personnelle et à votre manière de fonctionner. Vous déterminez des objectifs **personnels** pour votre situation de travail réelle. Le formateur explique très concrètement les principes autour desquels SWOW s'articule : nous les mettons en pratique ensemble.

Le Module 2 commence par un **échange** d'expériences. L'accent est mis sur l'approche idéale que vous avez acquise pendant le premier module. Nous examinons le concept de « temps » sous différentes perspectives et formulons les nouveaux principes SWOW pour le planning de travail.

Vos avantages

Au terme de cette formation, vous tirez plus de plaisir et de satisfaction de votre travail. Vous êtes plus serein, moins stressé et vous trouvez un meilleur équilibre entre votre vie et votre travail. Il s'agit, en outre, d'une préparation idéale à de nouvelles formes d'organisation du travail, comme le télétravail.

Concrètement, vous noterez après cette formation :

- 5 à 10 pour cent de gain de temps mesurable ;
- une meilleure prestation de service ;
- une meilleure lisibilité de vos performances de travail ;
- un contrôle optimal.

Découvrez toutes nos formations sur:

www.securex.be/training

Vous souhaitez mettre en pratique les principes SWOW ? Vous voilà prêt à travailler plus longtemps, tout en préservant votre calme et votre bien-être.

Participez à cette formation et découvrez les coulisses de vos processus de travail. Passez-les en revue et imaginez-en d'autres pour de meilleurs résultats et plus de bien-être.



“

« Je pensais que j'organisais bien mon travail. J'ai pourtant suivi cette formation, en pensant qu'elle m'apporterait quelques trucs et astuces. Mais j'ai finalement appris bien plus ! Cette formation va bien plus loin que la simple gestion du temps. SWOW est une philosophie de vie et son impact sur le bien-être est patent. La formation prévoit du temps pour un moment personnalisé avec chaque participant. J'apprécie grandement cette approche. La méthode de travail recommandée pour la gestion des mails et la liste des tâches est très efficace. Voir sa boîte de messagerie vide en fin de journée apporte beaucoup de satisfaction, à fortiori si vous constatez que vous avez posé des exigences concrètes et fixé des deadlines réalistes. J'ai maintenant une idée claire du temps qui est nécessaire pour les différentes tâches et d'autres éléments. En bref ? Il faut certes de l'autodiscipline, mais on gagne manifestement en efficacité. »

CHRISTELLE DEGRAVE

Prenez contact avec nous pour plus d'informations :

- 📞 09 280 40 50
- ✉ hr.consulting@securex.be
- 🌐 www.securex.be

securex