

SYSTEM ENGINEER

Filière



PROGRAMME
DE LA FILIERE

Programme

OBJECTIFS

- Identifier les avantages et les bases de MBSE
- Utiliser la méthode Arcadia et ses concepts pour créer un modèle dans Capella et pour l'analyse systèmes et de conception
- Acquérir une vision globale sur le MBSE et maîtriser les concepts et les méthodes du MBSE approche objet
- Savoir mettre en œuvre ces méthodes pour développer/concevoir un système complet
- Être capable d'expliquer ce qui doit être fait, quand et pourquoi
- Acquérir le savoir être du consultant

Méthodes pédagogiques. Pour l'ensemble des stagiaires, le cours intégrera les suivantes :

- Alternance d'exercices, cas pratiques, QCM et de notions théoriques, Projet Fil Rouge
- Evaluations

Moyens pédagogiques

- AJC met à la disposition de chaque stagiaire un accès à notre plateforme à distance ainsi qu'éventuellement les logiciels utiles dans le cadre de chaque module
- Les supports de cours seront remis via notre la plate-forme de téléchargement Quest et/ou AJC Classroom

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Informations concernant les classes virtuelles

- Pour les formations en classe virtuelle, avec @JC CLASSROOM, vous profiterez des mêmes possibilités et interactions avec votre formateur que lors d'une formation présentielle : votre formation se déroulera en connexion continue 7h/7.
- Vous pourrez échanger directement avec le formateur et l'équipe pédagogique à travers notre système de visioconférence, mais aussi grâce aux forums et chats présents dans @JC CLASSROOM.
- Votre formateur sera à même de vérifier l'avancement de votre travail et de vous évaluer à l'aide d'exercices et de cas pratiques. Cela lui permettra de vous apporter un suivi pédagogique et des conseils personnalisés pendant toute la durée de la formation.
- Notre équipe technique vous enverra les modalités de connexion (accès, identifiants, dates, heures et numéro de la hotline) par mail dès votre inscription.
- Si vous rencontrez un problème de connexion, vous pourrez joindre à tout moment (avant ou même pendant la formation) notre hotline assistance technique au 01 82 83 72 41 ou par mail (hotline@ajc-formation.fr)

PRE-REQUIS

- Des connaissances approfondies d'au moins une technique (ex : informatique, mécanique, automatique...)

PARTICIPANTS

- Scientifique ou toute personne en reconversion métier

POSTES VISES

- Ingénieur Système MBSE, Ingénieur Systèmes complexes ...

LIEU

- Présentiel et/ou Distanciel

CERTIFICATI ON / ATTESTATIO N

- Attestation de formation
- INCOSE ASEP (Associate Systems Engineering Professional)

Programme - Contenu pédagogique

| | | |
|---------------------------|--|----------|
| COMPORTEMENTA L | RÔLE ET COMPORTEMENT DU CONSULTANT OBJECTIF « QUALITÉ » DE LA MISSION | 2 jours |
| | TRAVAIL EN ÉQUIPE | 1 jour |
| FONDAMENTAUX | QU'EST-CE QUE LE MBSE ? | 2 jours |
| APPROCHE FONCTIONNELLE | ANALYSE OPÉRATIONNELLE | 5 jours |
| | ANALYSE SYSTÈME | 5 jours |
| | ANALYSE LOGIQUE | 5 jours |
| | ANALYSE PHYSIQUE | 5 jours |
| PROJET | PROJET MBSE - APPROCHE FONCTIONNELLE | 14 jours |
| APPROCHE OBJET | RÉCOLTE ET ANALYSE DU BESOIN | 5 jours |
| | CONSTRUCTION DE LA SOLUTION CONCEPTUELLE | 6 jours |
| | CONCEPTION DE LA SOLUTION TECHNIQUE | 11 jours |
| PROJET | PROJET MBSE - APPROCHE OBJET | 14 jours |
| COMPORTEMENTA L | PRÉSENTER SES NOUVELLES COMPÉTENCES | 1 jour |
| | CONDUITE DE RÉUNION | 1 jour |
| | GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS | 1 jour |
| PROJET | PROJET FINAL & SOUTENANCE - MBSE | 2 jours |



PROGRAMMES
DÉTAILLÉS



COMPORTEMENTAL

ROLE ET COMPORTEMENT DU CONSULTANT

PROGRAMME DU MODULE

Pourquoi s'intéresser aux comportements en tant que consultant ?

- Qu'est-ce qu'un comportement ? Qu'est-ce qu'un rôle ?
- En quoi les comportements peuvent faire la différence ?
- Pourquoi choisit-on d'adopter un comportement ? Le processus d'apprentissage d'un « savoir-être »

Adopter la meilleure stratégie de coopération pour mieux travailler en équipe

- Comment agir pour des développer des relations positives et durables ?
- La théorie CRP

Savoir communiquer et éviter les malentendus

- Pourquoi la communication passe-t-elle mal : les filtres, le cadre de référence ?
- Savoir utiliser l'écoute active : questionnement ouvert et reformulation
- Savoir convaincre : comment influencer positivement les échanges

Comment faire évoluer ses comportements

- Qu'est-ce qui conditionne nos comportements ?
- Sur quel levier agir pour ajouter des « cordes à son arc »

Comprendre sa personnalité et mieux cerner celle des autres

- Savoir se situer et comprendre en quoi notre personnalité se traduit à travers nos comportements

- Situer les autres et comprendre leur mode de fonctionnement pour mieux coopérer

Développer son intelligence émotionnelle pour modifier ses comportements

- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?
- En quoi notre QE est-il déterminant par rapport à nos comportements
- Apprendre à gérer son stress pour éviter les comportements inadaptés
 - Le stress : de quoi parle-t-on ?
 - Comment prévenir le stress et le gérer ?

Appréhender le rôle des croyances et de l'éducation dans nos comportements

- Qu'est-ce qu'une croyance ?
- Pourquoi conditionnent-elles nos comportements ?

L'assertivité et l'empathie pour mieux travailler en équipe

- Qu'est-ce que l'assertivité ? Qu'est-ce que l'empathie ?
- La notion de respects des besoins et de gagnant-gagnant
- Savoir recadrer un comportement qui ne nous convient pas et renouer avec des relations positives

2 jours,
14 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

OBJECTIFS

- La communication interne et externe au sein de l'entreprise
- Adapter et maîtriser les différents types de communication pour accroître son efficacité personnelle

LE TRAVAIL EN EQUIPE

1 jour,
7 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

PROGRAMME DU MODULE

Le travail en équipe

- Définition
- La dynamique de groupe^{[1][2]}
- La structuration de l'équipe de travail^{[1][2]}
- La taille de l'équipe^{[1][2]}
- Les facteurs d'influence^{[1][2]}
- Les comportements^{[1][2]}
- Les styles de leadership
- Les points clés de réussite du travail en équipe.

La dynamique de groupe

- Les facteurs de cohésion et de dissociation
- La vie affective du groupe et son évolution dans le temps

La structuration de l'équipe

- Sa mission^{[1][2]}
- Ses objectifs^{[1][2]}
- Les ressources et les moyens
- L'information et le suivi d'activité

Les facteurs d'influence

- Les facteurs de démoralisation
- Les facteurs de cohésion

Les comportements

- Individuels et de groupe

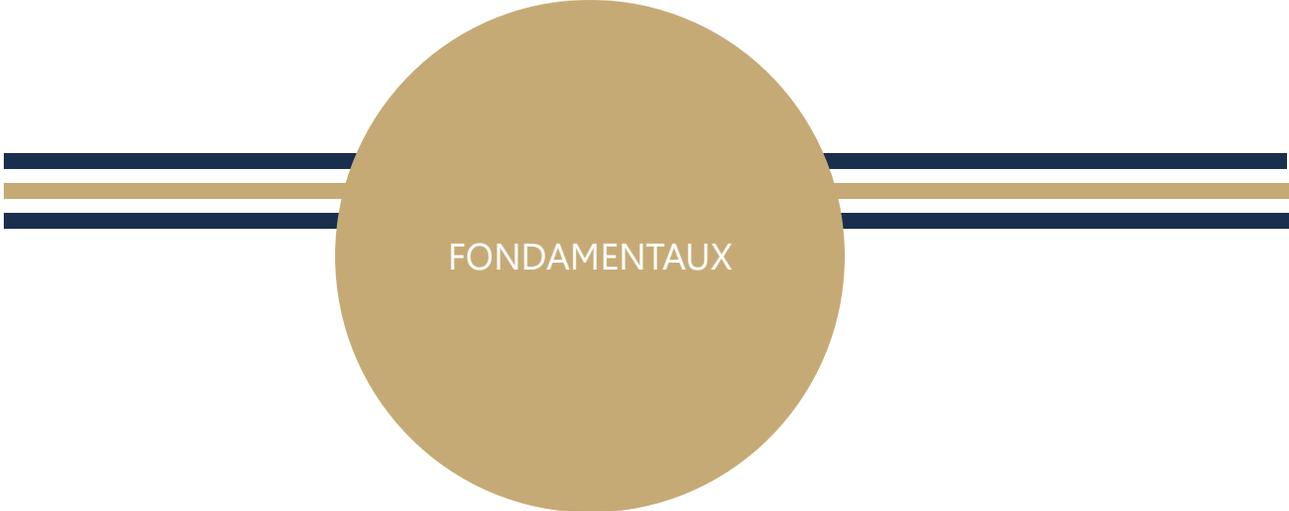
Les points clés de réussite du travail en équipe

- Savoir écouter et s'exprimer
- Savoir accepter le consensus
- Savoir négocier.
- Respecter les autres.

- Savoir mettre en œuvre une méthode de travail qui vise à atteindre les objectifs fixés

OBJECTIFS

- Comprendre la dynamique d'une équipe
- Susciter la participation et l'engagement
- Utiliser les techniques et les outils appropriés pour agir en équipe
- S'organiser au sein d'une équipe
- Communiquer efficacement quel que soit son rôle



FONDAMENTAUX



SYSTEM ENGINEER

QU'EST CE QUE LE MBSE ?

PROGRAMME DU MODULE

Qu'est-ce que le System Engineering ? Quid du cycle en V ?

Pourquoi Model Based ? C'est quoi Requirement Based ?

Les approches possibles : fonctionnelle et objet

Les méthodes disponibles ? Les langages disponibles ? Les outils disponibles ?

Le MBSE, ce n'est pas...

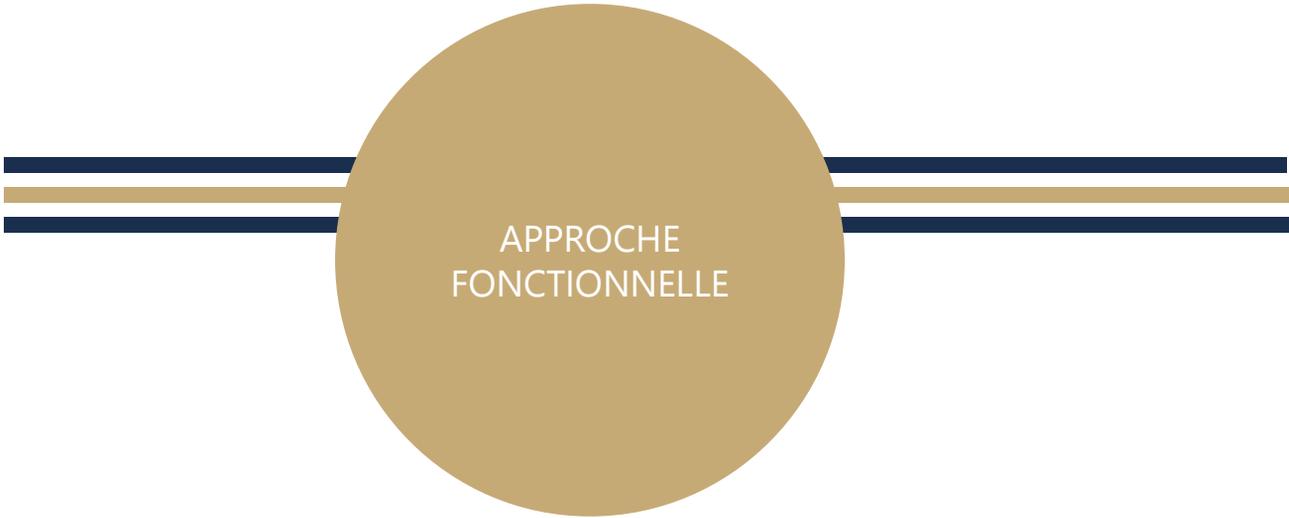
2 jours,
14 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

OBJECTIFS

- Acquérir une vision globale sur le Model Based System Engineering (Ingénierie Système Basée sur un Modèle)



APPROCHE
FONCTIONNELLE



SYSTEM ENGINEER

ANALYSE OPERATIONNELLE

PROGRAMME DU MODULE

Présentation de Capella

Principaux concepts et diagrammes

Analyse du besoin

Définir le contexte

Définir les cas d'utilisations

**Définir des scénarios de cas
d'utilisations**

Exercices

5 jours,
35 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

OBJECTIFS

- Utiliser la méthode Arcadia et ses concepts pour créer un modèle dans Capella
- Utiliser Capella dans toutes les étapes d'analyse opérationnelle et de conception



SYSTEM ENGINEER

ANALYSE SYSTEME

PROGRAMME DU MODULE

Réaliser les transitions des concepts de l'Analyse Opérationnelle

Réaliser une analyse fonctionnelle et non fonctionnelle du besoin

Définir les flux de données fonctionnels (chaînes fonctionnelles)

Gérer l'allocation des fonctions au système et aux acteurs

Définir/Gérer les ports entre composants

Modes et états au niveau système

Génération des matrices modes et états / fonctions

Réaliser les scénarios fonctionnels

5 jours,
35 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

OBJECTIFS

- Utiliser la méthode Arcadia et ses concepts pour créer un modèle dans Capella
- Utiliser Capella dans toutes les étapes d'analyse système et de conception



SYSTEM ENGINEER

ANALYSE LOGIQUE

PROGRAMME DU MODULE

Réaliser les transitions des concepts de l'Analyse Système

Affiner les fonctions logiques

Définir les composants logiques

Allouer les fonctions logiques aux composants logiques

5 jours,
35 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

OBJECTIFS

- Utiliser la méthode Arcadia et ses concepts pour créer un modèle dans Capella
- Utiliser Capella dans toutes les étapes d'analyse logique et de conception



SYSTEM ENGINEER

ANALYSE PHYSIQUE

PROGRAMME DU MODULE

Réaliser les transitions des concepts de l'Analyse Logique

Affiner les fonctions physiques

Définir les composants physiques

Allouer les fonctions physiques aux composants physiques

Déléguer les interfaces logiques et créer les interfaces physiques

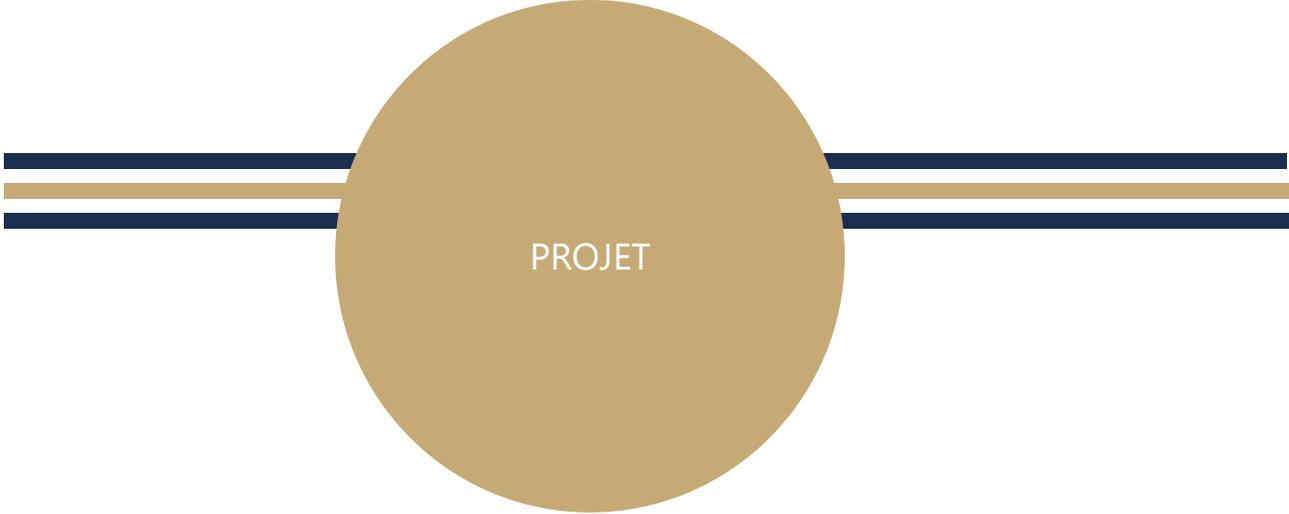
5 jours,
35 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

OBJECTIFS

- Utiliser la méthode Arcadia et ses concepts pour créer un modèle dans Capella
- Utiliser Capella dans toutes les étapes d'analyse physique et de conception



PROJET



SYSTEM ENGINEER

PROJET MBSE – APPROCHE FONCTIONNELLE

PROGRAMME DU MODULE

Déroulement du module

- Les stagiaires travaillent en toute autonomie, en binôme. Ils sont libres d'effectuer les choix adaptés, de développer les parties dont ils jugent avoir le plus besoin et d'apporter leurs propres solutions aux problèmes posés.
- Le formateur encadre les stagiaires par sa présence et répond aux questions. Il intervient pour épauler un binôme en difficulté ou pour faire le point à l'ensemble du groupe sur des notions non acquises. Il peut être amené à approfondir ou compléter certaines connaissances.

14 jours,
98 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

OBJECTIFS

- Mettre en application les acquis de la formation sur un projet MBSE – Approche fonctionnelle



APPROCHE OBJET

RECOLTE ET ANALYSE DU BESOIN

PROGRAMME DU MODULE

Identification et définition des acteurs, des cas d'utilisation et du système

Définitions

- Besoin
- Système
- Cas d'Utilisation
- Acteur
- Port
- Diagramme de Cas d'Utilisation
- Scénario de Cas d'Utilisation
- Contrainte
- Machine à État
- Action & Activité

Processus

Ordonner les éléments du besoin

Analyser un élément du besoin

- Identifier et/ou compléter la définition du Système besoin
- Identifier et/ou compléter la définition d'un Cas d'Utilisation
- Identifier et/ou compléter la définition d'un Acteur
- Identifier et/ou compléter la définition d'un Scénario de Cas d'Utilisation
- Identifier et/ou compléter la définition d'une Contrainte
 - Le cas échéant, soumettre le problème(s) au client(s) pour solution
- Construire/Compléter le comportement et la structure du Système par Cas d'Utilisation
 - Le cas échéant, soumettre le(s)

problème(s) au client pour solution

- Construire/Compléter le comportement et la structure de l'Acteur
 - Le cas échéant, soumettre le(s) problème(s) au client pour solution

Validation des scénarios par cas d'utilisation

Définitions

- Banc de Test
- Système Sous Test
- Cas de Test

Processus

- Construire/Compléter un banc de test pour valider le Système besoin dans un Cas d'Utilisation
- Construire/Compléter un Cas de Test pour chaque Scénario de Cas d'Utilisation
- Exécuter le Cas de Test construit/complété
 - Le cas échéant, résoudre le(s) problème(s)
 - Vérifier que tous les autres Cas de Tests sont toujours passés avec succès
 - Le cas échéant, notifier et/ou résoudre le(s) problème(s)

5 jours,
35 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

OBJECTIFS

- Maîtriser les concepts et les méthodes du MBSE Approche Objet

RECOLTE ET ANALYSE DU BESOIN (Suite)

PROGRAMME DU MODULE

Validation des cas d'utilisation

Processus

- Construire/Compléter le comportement du Système besoin par rapport aux Cas d'Utilisation
- Construire/Compléter un Cas de Test pour chaque Scénario de Cas d'Utilisation
- Exécuter le Cas de Test construit/complété
 - Le cas échéant, résoudre le(s) problème(s)
- Vérifier que tous les Cas de Tests précédent sont toujours passés avec succès
 - Le cas échéant, notifier et/ou résoudre le(s) problème(s)

Validation des contraintes

Processus

- Construire/Compléter un banc de test pour valider les Contraintes sur le Système besoin
- Construire/Compléter un Cas de Test pour chaque Contrainte
- Exécuter le Cas de Test construit/complété
 - Le cas échéant, résoudre le(s) problème(s)
- Vérifier que tous les autres Cas de Tests sont toujours passés avec succès
 - Le cas échéant, notifier et/ou résoudre le(s) problème(s)

5 jours,
35 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

OBJECTIFS

- Maîtriser les concepts et les méthodes du MBSE Approche Objet



CONSTRUCTION DE LA SOLUTION CONCEPTUELLE

PROGRAMME DU MODULE

Construction de l'architecture

les éléments qui portent les
responsabilités déléguées

Définitions

- Type et Individu
- ConceptualObject Type et Individu
- ConceptualRole, ConceptualListener
- ConceptualRelationBody
- Association, Agrégation, Composition
- Héritage
- Dépendance
- Diagramme de Classe

Processus

- Créer un ConceptualObjectType qui hérite du Système besoin
- Réaliser un Scénario de Cas d'Utilisation
 - Dupliquer le Scénario de Cas d'Utilisation du besoin
 - Ajouter la traçabilité avec le Scénario réalisé
 - Identifier les responsabilités à déléguer et les éléments qui les portent
 - Ajouter les éléments nécessaires tant dans la structure du ConceptualObjectType qui réalise le Système besoin que dans ce Scénario de Cas d'utilisation réalisant.
 - Compléter ce Scénario avec les interactions nécessaires

Construction des comportements

Processus

- Compléter le comportement du ConceptualObjectType qui réalise le Système besoin
- Construire ou récupérer et/ou compléter

Validation de la solution

Processus

- Construire/Compléter un banc de test pour valider le ConceptualObjectType qui réalise le Système besoin
- Construire/Compléter un Cas de Test pour chaque Scénario de Cas d'Utilisation réalisé
- Exécuter le Cas de Test construit/complété
 - Le cas échéant, résoudre le(s) problème(s)
- Vérifier que tous les autres Cas de Tests sont toujours passés avec succès
 - Le cas échéant, notifier et/ou résoudre le(s) problème(s)

OBJECTIFS

- Savoir mettre en œuvre ces méthodes pour développer/concevoir la solution conceptuelle

CONSTRUCTION DE LA SOLUTION TECHNIQUE

PROGRAMME DU MODULE

Identification, étude et choix des solutions possibles

Définitions

- Choix Technique

Processus

- Pour chaque élément de la solution conceptuelle, identifier quels choix techniques réel/virtuel sont possibles et quels sont les critères de choix
- Étudier chaque choix technique et valoriser les critères de choix
- Choisir les meilleurs choix techniques compatibles et cohérents

Construction de la solution physique

Définitions

- RealObject Type (PartNumber) et Individu (SerialNumber)
- Port et Link Mécanique, Électrique, Électronique, Hydraulique, Pneumatique, Thermique, Magnétique, Optique

Définitions

- Bill of Material

Processus

- Déduire/Construire la solution réelle
 - Établir le cahier des charges pour chaque métier technique
 - Concevoir dans chaque technique
 - Intégrer les modèles techniques
 - Déduire les impacts sur les autres modèles/techniques
 - Valider la solution technique en regard du besoin

Construction de la solution logicielle

Définitions

- VirtualObject Type et Individu
- VirtualRole, VirtualListener
- VirtualRelationBody

Processus

- Déduire/Construire la solution virtuelle
 - Établir les cahiers des charges
 - Concevoir/Récupérer et adapter les modèles des éléments virtuels nécessaires
 - Intégrer ces modèles
 - Valider la solution technique en regard du besoin

Construction de l'architecture électronique de pilotage et supervision

Définitions

- Capteur
- Actionneur
- Dispositif de connexion logiciel <-> électronique digitale <-> électronique analogique

Processus

- Déduire/Choisir les capteurs et les actionneurs
 - Établir les cahiers des charges
 - Concevoir/Récupérer et adapter les modèles des capteurs et des actionneurs
 - Intégrer ces modèles
 - Déduire les impacts sur les autres modèles/techniques
 - Valider la solution technique en regard du besoin

11 jours,
77 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

OBJECTIFS

- Savoir mettre en œuvre ces méthodes pour développer/concevoir la solution technique

CONSTRUCTION DE LA SOLUTION TECHNIQUE

PROGRAMME DU MODULE

- Dédurre/Construire la solution électronique analogique et digitale associée
 - Établir les cahiers des charges
 - Concevoir/Récupérer et adapter les modèles électroniques (analogique et digitale)
 - Intégrer ces modèles
 - Dédurre les impacts sur les autres modèles/techniques
 - Valider la solution technique en regard du besoin

Construction de l'architecture électronique de pilotage et supervision

Définitions

- Capteur
- Actionneur
- Dispositif de connexion logiciel <-> électronique digitale <-> électronique analogique

Processus

- Dédurre/Choisir les capteurs et les actionneurs
 - Établir les cahiers des charges
 - Concevoir/Récupérer et adapter les modèles des capteurs et des actionneurs
 - Intégrer ces modèles
 - Dédurre les impacts sur les autres modèles/techniques
 - Valider la solution technique en regard du besoin
- Dédurre/Construire la solution électronique analogique et digitale

associée

- Établir les cahiers des charges
- Concevoir/Récupérer et adapter les modèles électroniques (analogique et digitale)
- Intégrer ces modèles
- Dédurre les impacts sur les autres modèles/techniques
- Valider la solution technique en regard du besoin

Construction de l'infrastructure informatique et des logiciels

Définitions

- Ordinateur et Programme
- Operating System et Logiciel
- Réseau d'Ordinateur (partie matérielle et logicielle i.e. Pile de protocole de communication)
- Réseau de terrain (partie matérielle et logicielle i.e. Pile de protocole de communication)

Processus

- Dédurre/Construire l'infrastructure informatique matérielle
 - Établir les cahiers des charges
 - Compléter les modèles électroniques digitale
 - Intégrer ces modèles
 - Dédurre les impacts sur les autres modèles/techniques
 - Valider la solution technique en regard du besoin

11 jours,
77 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

OBJECTIFS

- Savoir mettre en œuvre ces méthodes pour développer/concevoir la solution technique

CONSTRUCTION DE LA SOLUTION TECHNIQUE (Suite)

PROGRAMME DU MODULE

- Déduire/Construire l'infrastructure informatique logicielle
 - Établir les cahiers des charges
 - Compléter les modèles virtuels
 - Résoudre les relations et éléments répartis
 - Ajouter les Programmes, Logiciels et Piles de protocole de communication
 - Intégrer ces modèles
 - Déduire les impacts sur les autres modèles/techniques
 - Valider la solution technique en regard du besoin
- Construire les logiciels

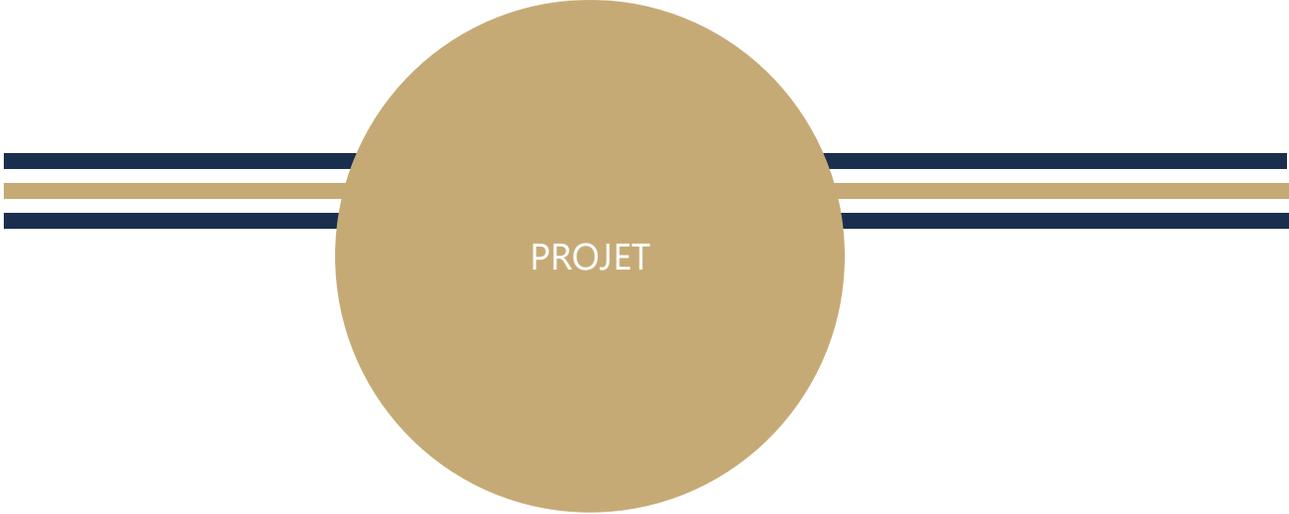
11 jours,
77 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

OBJECTIFS

- Savoir mettre en œuvre ces méthodes pour développer/concevoir la solution technique



PROJET



SYSTEM ENGINEER

PROJET MBSE – APPROCHE OBJET

PROGRAMME DU MODULE

Déroulement du module

- Les stagiaires travaillent en toute autonomie, en binôme. Ils sont libres d'effectuer les choix adaptés, de développer les parties dont ils jugent avoir le plus besoin et d'apporter leurs propres solutions aux problèmes posés.
- Le formateur encadre les stagiaires par sa présence et répond aux questions. Il intervient pour épauler un binôme en difficulté ou pour faire le point à l'ensemble du groupe sur des notions non acquises. Il peut être amené à approfondir ou compléter certaines connaissances.

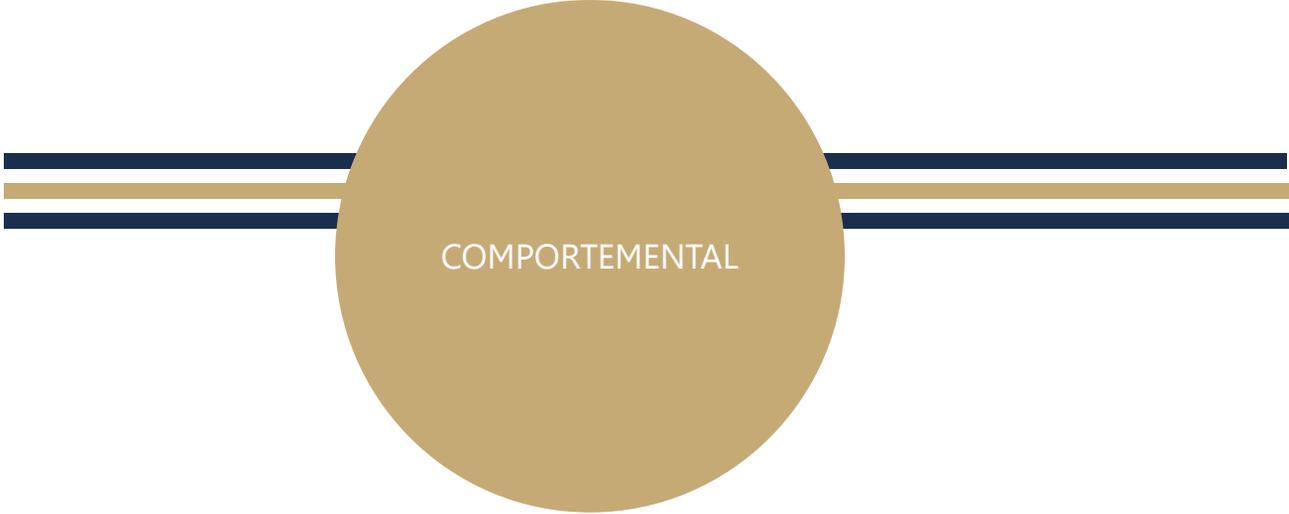
14 jours,
98 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

OBJECTIFS

- Mettre en application les acquis de la formation sur un projet MBSE – Approche Objet



COMPORTEMENTAL

PRESENTER SES NOUVELLES COMPETENCES

PROGRAMME DU MODULE

Les bases de la communication

- Ecoute active
- Le questionnement
- Reformulation et feedback

La communication verbale et non verbale

- Importance de la communication non verbale
- Savoir se présenter à l'oral
- Postures – Attitudes – Discours

Les profils comportementaux

- Les 4 profils
- Auto évaluation
- Développer son adaptabilité relationnelle

Développer son Capital Talents

- Définition d'un talent
- Talent vs points forts
- 5 stratégies pour gérer ses points faibles

1 jour,
7 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

OBJECTIFS

- Se présenter en entretien tout en mettant en valeur ses nouvelles compétences en les considérant acquises

CONDUITE DE REUNION

PROGRAMME DU MODULE

Faire le point sur ses pratiques actuelles

- Faire le bilan des réunions existantes : points forts, points faibles
- Augmenter la pertinence dans la sélection des participants
- Lutter contre les réunions stériles et réduire le temps passé en réunion (sans perdre en efficacité)

Organiser une réunion et en définir l'objectif

- La préparation et l'organisation matérielle
- Le cadrage de la réunion : objectif, durée et règles du jeu
- Les conditions nécessaires à l'implication des participants

Structurer ses réunions pour les rendre productives

- Utiliser les techniques adaptées à chaque réunion : réunion de service, réunion d'information ascendante et descendante, réunion de négociation, réunion de résolution de problèmes avec consensus ou avec concertation
- Formaliser pendant et après la réunion : conclure, valider et formaliser les points clés de la réunion, rédiger un compte-rendu (pertinence des informations et rapidité de diffusion)

Exercer les fonctions clés de l'animateur pour faire fonctionner efficacement le groupe de travail

- Développer ses capacités d'écoute
- Répartir les rôles pour être plus efficace
- Faciliter les échanges et la production

d'idées

- Connaître et repérer les phénomènes de groupe pour mieux les utiliser
- Favoriser la créativité en utilisant des techniques appropriées
- Gérer les participants difficiles

Gérer les comportements des participants

- Réaliser votre « casting »
- Fixer le rôle des participants
- Reconnaître les comportements types des participants pour mieux comprendre leurs réactions
- Réguler les échanges et distribuer la parole
- Gérer les désaccords
- Aboutir à un plan d'action partagé

1 jour,
7 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

OBJECTIFS

- Savoir organiser une réunion productive : l'avant et l'après
- Gérer les comportements des participants
- Acquérir des techniques d'animation pour rendre les réunions participatives

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITES

PROGRAMME DU MODULE

Le temps : un allié de la croissance professionnelle

Connaître les différentes manières de structurer son temps

- Types de personnalités et structuration du temps
- Bilan de ses pratiques actuelles et de l'influence de son environnement
- Prise de conscience individuelle, premier diagnostic et niveaux de motivation de chacun

Savoir faire des choix

- Clarifier sa mission et les tâches qui en découlent
- Fixer et fractionner des objectifs
- Hiérarchiser ses priorités
- Savoir filtrer, sélectionner les véritables urgences

Maîtriser son temps sans subir

- Déterminer et agir sur les "voleurs de temps"
- Mieux renoncer pour mieux choisir

Gérer son temps avec les autres

Savoir dire "non"

- Gérer les interruptions
- Savoir déléguer

Utiliser ses forces positives

- Mieux connaître son capital énergie, ses rythmes de travail
- Contacter ses ressources positives, s'en servir comme multiplicateur d'énergie
- Savoir se concentrer, se motiver,

s'arrêter, se relaxer

Intégrer le stress

- Rôle du stress, personnalités sensibles
- Se servir du "bon" stress, se protéger du "mauvais" stress
- Gestion des situations de stress les plus fréquentes ou cas particuliers

Qu'acceptez-vous de changer ?

- Déterminer les points réalistes de son contrat de changement
- Visualiser les résultats, modéliser ceux qui savent gérer leur temps

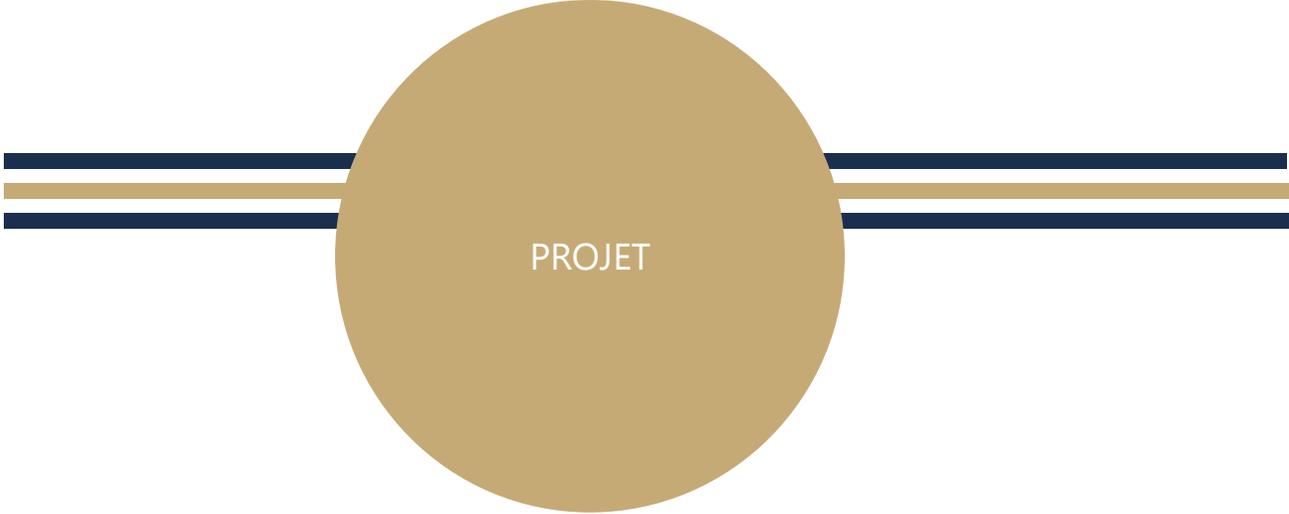
1 jour,
7 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

OBJECTIFS

- Acquérir des outils et des méthodes de gestion du temps afin de mettre en place des comportements nouveaux
- Prendre conscience de son comportement
- Reprendre le contrôle de son temps



PROJET



SYSTEM ENGINEER

PROJET FINAL & SOUTENANCE - MBSE

PROGRAMME DU MODULE

Déroulement du module

- Les stagiaires travaillent en toute autonomie, en binôme. Ils sont libres d'effectuer les choix adaptés, de développer les parties dont ils jugent avoir le plus besoin et d'apporter leurs propres solutions aux problèmes posés.
- Le formateur encadre les stagiaires par sa présence et répond aux questions. Il intervient pour épauler un binôme en difficulté ou pour faire le point à l'ensemble du groupe sur des notions non acquises. Il peut être amené à approfondir ou compléter certaines connaissances.

2 jours,
14 heures



PRESENTIEL
et/ou
DISTANCIEL

OBJECTIFS

- Mettre en application les acquis de la formation en complétant les mini projets réalisés dans tout le cursus

NOUS CONTACTER

AJC FORMATION
01 81 51 64 85
formonsnous@ajc-formation.fr
6 rue ROUGEMONT
75009 PARIS



www.ajc-formation.fr
www.ajc-classroom.fr

