

Master THE Moment™

Notions Fondatrices de la Gestion du Temps

"Einstein nous a montré que le temps peut se courber. Pat Brans nous montre que le temps peut s'étendre. Suivez MTM est vous accomplirez plus, en moins de temps."

– Jim Holbrook, PDG de EMAK

"Master The Moment est une bonne combinaison de pratique et théorique. Si vous adoptez seulement une ou deux des idées de cette méthodologie, vous verrez une amélioration dans votre efficacité."

– James Loy, Vingt-et-unième commandant de la Garde-côte américain



Master The Moment™ est une nouvelle approche sur la gestion du temps basée sur les témoignages de 50 des plus illustres PDG de grandes entreprises mondiales et soutenue par des données scientifiques dans les domaines tels que la motivation, la théorie des décisions, la procrastination, la formation des habitudes et bien sûr, la forme physique.

Le formateur

Pat Brans offre des formations aux entreprises sur la gestion du temps et l'efficacité. Il a occupé des postes de cadre supérieur dans trois sociétés internationales (Computer Sciences Corporation, Hewlett-Packard et Sybase). Pendant plus de dix ans, il a été consultant dans le domaine de l'optimisation via les nouvelles technologies. Son travail prend maintenant une autre dimension en révélant les secrets de ceux qui réussissent tout.

Brans est auteur de deux livres :

- "Master The Moment: Fifty CEOs Teach You The Secrets of Time Management", BCS Press, Publication Attendue en 2010
- "Mobilize Your Enterprise: Achieving Competitive Advantage through Wireless Technology" Prentice Hall, 2002

Contenu de la Formation

Nous avons tous 168 heures par semaine. Comment se fait-il que certains arrivent à accomplir énormément de choses sans s'essouffler, tandis que d'autres restent souvent frustrés et sont pourtant toujours épuisés? Il s'avère que ceux qui réussissent dans l'excellence ne sont pas forcément plus intelligents ou plus travailleurs que leur entourage, ils ont simplement, des attitudes plus appropriées et sont plus attentifs à l'utilisation de leurs temps. Les participants apprendront :

- Nous pouvons **revoir nos réelles motivations** dans le choix de nos buts.
- L'activité sportive, un bon régime alimentaire, et suffisamment de sommeil sont des éléments fondamentaux pour nous fournir l'énergie dont nous dépendons. On peut aussi **être attentifs à notre biorhythme** et organiser notre travail en fonction de cela.
- On ne peut pas tout faire, alors **faire des choix** est primordial. Une fois les priorités établies, il faut savoir refuser tout ce qui nous éloigne de ces choses importantes.
- Le plus possible, il faut éviter de faire plusieurs choses à la fois. Il faut essayer de trouver des moments pour **se concentrer sur une seule chose**.
- Il y a des façons pour **anticiper des problèmes**.
- On peut employer des stratégies pour **finir ce qui est important**, et pour arrêter de faire ce qui n'en vaut plus la peine.

Programmes

Module général	1 journée
MTM pour dirigeant	1/2 journée
MTM pour manager	2 journées
MTM pour force de vente	2 journées
MTM pour ingénieur	2 journées
MTM pour assistante de direction	2 journées



Pat Brans

Master THE Moment

42 rue de la Grenière, 38180 Seyssins, France
T +33 4 76 40 19 65 M +33 6 35 22 86 65
pdbrans@gmail.com
www.master-the-moment.com