

# TRISKELION



Serious game pour la gestion du temps et la productivité personnelle

*Triskelion est un programme de formation qui apprend à appliquer un système de travail éprouvé et employé par des milliers d'utilisateurs.*



## Description générale :

---

Au 1er siècle, Sénèque le Jeune laissa un merveilleux héritage à l'Humanité. Ce philosophe espagnol, originaire de la ville de Cordoue, découvrit le secret de la réussite, de la richesse et du bonheur. Un secret préservé pendant 2 000 ans par les membres de l'Ordre de la Sagesse, qui ont continué de l'alimenter et de l'améliorer pour créer le système de gestion du temps le plus complet de toute l'histoire.

Triskelion est un cours en ligne qui utilise un simulateur recréant des situations réelles pour que l'apprenant parvienne à développer son propre système de productivité personnelle et de gestion du temps.

Triskelion vous est proposé en plusieurs langues. Pour en savoir plus sur les disponibilités, contactez votre Key Account Manager.

## Caractéristiques :

---

Un programme de formation reposant sur la méthodologie du *game-based learning* :

- Applicable et pratique.
- Révolutionnaire et impressionnant.
- Accrocheur et innovant.
- Apprentissage par l'expérience.
- Flexible, rapide et simple à réaliser.
- Amusant et agréable.
- Unique.



# TRISKELION



## Serious game pour la gestion du temps et la productivité personnelle

### Méthodologie :

---

La méthodologie du *game-based learning* développée par Gamelearn associe 3 éléments :

1. **Un contenu de qualité**, équivalent à un cours d'une durée de deux jours en mode présentiel, et une approche éminemment pratique, utile, et directement applicable au poste de travail.
2. **Des techniques de gamification** comme la mise en récit, les classements, les niveaux ou les badges qui permettent de transformer l'apprentissage en une expérience différente et amusante, capable de provoquer l'engagement des apprenants.
3. **Un simulateur avancé** qui représente des situations similaires à la vie réelle afin que l'apprenant puisse mettre ses connaissances en pratique dans un environnement sûr, sans stress, tout en recevant un feedback sur les points à améliorer.

### Objectifs :

---

- Développez votre propre système pour améliorer votre gestion du temps et votre productivité personnelle.
- Apprenez à planifier, hiérarchiser les priorités et remplir vos objectifs.
- Découvrez des conseils et techniques pour gérer vos tâches quotidiennes et prendre les meilleures décisions.
- Mettez en pratique des outils pour éviter la procrastination, améliorer votre efficacité et augmenter vos performances.







# TRISKELION

## Serious game pour la gestion du temps et la productivité personnelle

### Programme :

---

#### Module I : Planifiez

- Apprenez à définir des objectifs et à planifier, et découvrez des stratégies vous permettant de les atteindre.
- Apprenez à établir des priorités, retrouvez l'équilibre et reprenez le contrôle sur votre vie.
- Apprenez à utiliser la « *To-Day List* », un outil qui vous aidera à prendre des décisions sans perdre de vue vos priorités, tout en améliorant votre concentration et votre efficacité.

#### Module II : Gérez

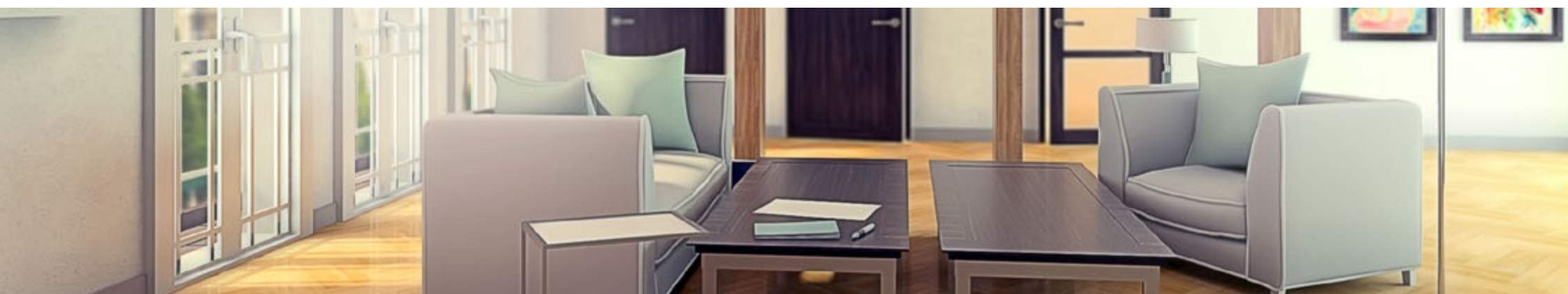
- Découvrez le processus Triskelion pour améliorer la prise de décisions, réduire votre charge de travail, mieux gérer votre messagerie électronique et exécuter vos tâches de façon plus efficace.
- Découvrez comment vous organiser et mettre de l'ordre dans votre vie personnelle et professionnelle.
- Prenez les rênes de vos engagements et tâches en attente.
- Concevez votre propre système de productivité personnelle, augmentez votre efficacité et réduisez votre stress.

#### Module III : Faites-le SANS ATTENDRE !

- Soyez plus précis et améliorez votre vitesse d'exécution.
- Améliorez votre concentration. Réduisez les sources de distraction.
- Augmentez vos performances grâce au « *Looped Focused Workflow* ».

#### Module IV : Focalisez

- Apprenez comment la focalisation améliore la productivité.
- Découvrez les clés de la hiérarchisation des priorités.
- Libérez du temps en disant « non » aux autres et à vous-même.
- Simplifiez votre vie.
- Simplifiez votre travail.





# TRISKELION

## Serious game pour la gestion du temps et la productivité personnelle

### Références :

---

Triskelion est développé à partir de la méthode de productivité créée par David Allen et connue sous le nom de *Getting Things Done* (GTD). Ce modèle est complété par l'outil de productivité développé par Stephen Covey (« Les 4 cadres ») et les stratégies imaginées par Brian Tracy dans son ouvrage « Objectifs ».

### Connaissances et compétences :

---

Le simulateur permet un apprentissage effectif des aptitudes à acquérir. L'apprenant développe un système complet pour améliorer sa productivité personnelle et sa capacité à gérer son temps et ses tâches quotidiennes.

Triskelion couvre les compétences suivantes :

- Gestion du temps.
- Apprentissage continu.
- Confiance en soi.
- Maîtrise de soi.
- Conscience de soi.
- Recherche d'informations.
- Équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.
- Concentration.
- Flexibilité.
- Gestion du changement.
- Gestion de conflits.
- Impact et influence.
- Initiative.
- Innovation et créativité.
- Intégrité.
- Leadership.
- Orientation vers les résultats.
- Planification, organisation et coordination.
- Résolution de problèmes.
- Tolérance à la pression.
- Prise de décisions.
- Travail en équipe.





# TRISKELION

Serious game pour la gestion du temps et la productivité personnelle

## À qui s'adresse Triskelion :

---

Triskelion s'adresse à tous les profils, et notamment aux personnes qui cherchent à augmenter leur efficacité et leur productivité, font face à d'importantes charges de travail et/ou ont des difficultés à gérer leur stress.

## Fonctionnement :

---

1. Pour jouer à Triskelion, il suffit d'avoir un appareil connecté à Internet.
2. L'accès peut se faire à travers la plate-forme de Gamelearn ou en ajoutant Triskelion aux autres solutions de votre LMS (Cornerstone, Moodle, SAP Success Factors...).
3. Vous avez à votre disposition des informations en temps réel sur l'évolution de vos apprenants et de vos groupes.

**Bonne chance !**

