

# NATHAN

## TUTEUR IA EN GESTION DU TEMPS

Le tuteur en IA accompagne les utilisateurs à travers des explications pédagogiques, des cas pratiques et des simulations interactives pour leur permettre de maîtriser les stratégies et outils du marketing digital.

### Méthode pédagogique

Le tutorat virtuel, propulsé par l'intelligence artificielle, accompagne le développement des compétences professionnelles dans des domaines clés. Fonctionnant par commande vocale, il offre une expérience d'apprentissage interactive et autonome, accessible à tout moment.



Pas de niveau



Tous publics



Durée illimitée



Aucun prérequis



Assistant vocal

### Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette  
Une connexion Internet

### Modalités d'accès

Accès en ligne via la plateforme  
Fonctionne par commande vocale  
Disponible 24h/24

### Approche personnalisée

L'IA s'adapte au niveau et aux besoins de chaque utilisateur.



FORMATEUR(ICE) :  
Intelligence Artificielle



ACCESSIBILITE

Accessible aux personnes à mobilité réduite  
Audiodescription et sous titrage non disponibles

### DOMAINES D'EXPERTISE

- Planification et organisation (gestion des priorités, structuration des journées, outils de planification)
- Productivité et efficacité personnelle (techniques Pomodoro, Deep Work, méthodes Agile pour l'organisation)
- Lutte contre la procrastination (identification des freins, stratégies de motivation, gestion des distractions)
- Équilibre entre temps structuré et temps flexible (optimisation des périodes de travail et de repos)
- Gestion des interruptions et des imprévus (anticipation des perturbations, adaptation des plannings)
- Prise de décision et priorisation (matrice d'Eisenhower, méthode ABCDE, Pareto 80/20)
- Gestion du stress lié au temps (éviter la surcharge, apprendre à déléguer, gérer la pression des délais)
- Utilisation d'outils numériques (calendriers interactifs, applications de gestion du temps, automatisation des tâches)