

Mieux organiser son temps pour être plus efficace et plus à l'aise dans son travail

Objectifs pédagogiques de la formation

- Comprendre les fondamentaux de la gestion du temps
- Découvrir sa propre gestion du temps et ses limites
- Savoir gagner en efficacité dans son organisation
- Trouver des sources de productivité dans la relation avec les autres`

Programme détaillé

Définir ses priorités et les tenir

- Identifier les tâches quotidiennes et hebdomadaires à effectuer
- Distinguer l'urgent de l'important
- Evaluer l'intérêt et la durée des tâches avant d'agir

Connaître les grands concepts et les "maladies" de la gestion du temps

- Diagnostiquer sa gestion du temps
- Identifier son comportement face aux demandes / attentes / changements
- Equilibrer temps professionnel et temps personnel
- Planifier et organiser ses activités
- Prévoir et gérer les imprévus / interruptions / dérangements
- Se fixer des objectifs

Communiquer sur sa gestion du temps

- Savoir dire non de manière constructive
- Négocier les tâches à effectuer avec sa hiérarchie
- Communiquer efficacement sous la pression du temps

Méthodes et moyens

Présentiel ou Distanciel

Exercices types pendant le stage

- Autodiagnostic de sa gestion du temps
- Réflexion de groupe et mise en commun des "best practices"
- Training orienté "communiquer sous la pression du temps"

Modalités d'évaluation

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des tests ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

Pré-requis : Aucun

Public cible : Tout professionnel ayant la responsabilité de gérer lui-même son temps

Intervenant : Formateur professionnel spécialisé en gestion du temps

Durée : 3 jours (21h)

Prochaines dates : Nous contacter

Délai d'accès : 5 à 10 semaines

Tarifs : à partir de 1000 €/j

Personnes en situation de handicap : Ce stage vous est accessible, contactez notre référent handicap sur contact@coherenza.fr