

GERER SON TEMPS

objectif

Diagnostiquer l'organisation de son travail et de ses priorités.
 Identifier ses propres valeurs, ses objectifs de vie professionnelle et personnelle.
 Faire face aux interruptions du quotidien
 Maîtriser les perturbateurs
 Identifier les points forts et les points faibles de votre méthode actuelle de gestion du temps
 Identifier quelles sont vos priorités
 Apprendre comment utiliser un «budget temps» et appliquer les principes et les méthodes d'une gestion du temps efficace
 Apprendre et appliquer comment agir au quotidien avec autrui pour respecter vos priorités
 Identifier son propre comportement face à la gestion du temps

programme

- ➔ **DIAGNOSTIC**
 - Diagnostiquez l'organisation de votre travail et de vos priorités
 - Diagnostiquez vos comportements qui favorisent le gestion de votre activité et ceux qui vous freinent
 - Produire un contrat de progrès
- ➔ **COMPORTEMENT**
 - Quel est le diabolin le plus perturbateur en moi ?
 - Quels sont mes forces, mes points d'appui ?
- ➔ **METHODES ET OUTILS**
 - Les outils pour planifier et mémoriser
 - S'entraîner à gérer :
 - des perturbateurs " Tout tout de suite "
 - des interruptions de visu
 - les appels tél (émission/ réception)
 - Savoir dire non, négocier des délais, des adaptations
 - Argumenter ses décisions, ses choix "Briser la dictature du temps"
- ➔ **FAIRE SON PLAN D'ACTION INDIVIDUALISE**
 - Choisir les outils qui vont optimiser la gestion de votre temps et qui s'adaptent tant à vos activités qu'à vos tendances comportementales
 - Remplir sa feuille de route personnelle et s'entraîner à l'argumenter

DUREE

2 jours

METHODE PEDAGOGIQUE

Alternance d'apports, d'échanges sur le vécu et de tests

MOYENS PEDAGOGIQUES

Plan d'action individualisé

PROFIL DES STAGIAIRES

Tout salarié d'entreprise

MOYENS DE VALIDATION

Plan d'action individualisé

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Mieux gérer son stress
 S'affirmer

LES PLUS DE LA FORMATION

Gérer son temps, c'est gérer sa vie.
 Prendre conscience de ses priorités de vie pour mieux gérer son temps

DATES DE FORMATION

Angers
 Nous consulter

Cholet
 Nous consulter

La Roche/Yon
 Nous consulter

Laval
 Nous consulter

Le Mans
 Nous consulter

Nantes
 Nous consulter

Saint-Nazaire
 Nous consulter