



GERER SON TEMPS ET SES PRIORITES

PRENDRE DU RECUL SUR SA RELATION AU TEMPS, OUTILS ET METHODES POUR GERER SES PRIORITES

COMPETENCES VISEES ET OBJECTIFS

Savoir prendre du recul sur sa relation au temps
Clarifier les différents niveaux de priorités dans son métier
Connaitre les outils et méthodes pour gérer les priorités et faire face aux imprévus liés de l'activité

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Exercices et cas pratiques
Ateliers ludiques
Echanges avec les stagiaires

INFORMATIONS ET TARIFS

Réf. : 14066
Type : Sur site (intra)
Public : Tout personnel
Formateur : Coach certifié
Durée : 1 journée (7 heures)
Groupe : jusqu'à 12 participants
Tarifs : Sur site : 1 500 € net* par groupe
Inter : 450 € net* par stagiaire
Modalités : Evaluation des attentes du niveau en début de session
Evaluation des acquis
Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
Attestation de formation
Accessibilité : Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter

* Exonération de TVA sur la formation.
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.

PROGRAMME

COMPRENDRE SON RAPPORT AU TEMPS ET AUX PRIORITES

Diagnostiquer sa gestion du temps :
Atouts et axes de travail en lien avec son contexte de travail actuel
Identifier les besoins psychologiques à satisfaire pour une gestion du temps optimale et des changements durables

CLARIFIER LA NOTION DE PRIORITE POUR GAGNER EN EFFICACITE AU QUOTIDIEN

Etre au clair sur les activités clés de son poste
Faire la distinction entre l'essentiel, l'urgent, l'imprévu
Faire des choix et arbitrer au quotidien

SE METTRE EN CONDITION POUR RESTER EFFICACE ET CONCENTRE

Sélectionner les grandes lois du temps les plus pertinentes dans son contexte
S'approprier quelques pratiques simples pour évacuer la pression et recharger ses batteries

S'ORGANISER TOUT EN CONSERVANT SA FLEXIBILITE

Planifier à court et moyen terme
Remédier aux croque-temps majeurs liés à soi, aux autres, à l'environnement

MISE EN ŒUVRE D'UN PLAN D'ACTION ET SUIVI

Les participants sont invités à constituer des binômes de « coach » et partagent leurs objectifs de formation.
En fin de journée, ils partagent leur plan d'action et prennent rendez-vous pour un premier bilan des résultats obtenus après 3 ou 4 semaines