



## 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.



# GERER SON TEMPS ET SES PRIORITES

PRENDRE DU RECOL SUR SA RELATION AU TEMPS, OUTILS ET MÉTHODES POUR GÉRER SES PRIORITÉS

## 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

## PROGRAMME

### COMPRENDRE SON RAPPORT AU TEMPS ET AUX PRIORITÉS

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 PRIORITÉ POUR GAGNER EN EFFICACITÉ AU QUOTIDIEN

Être 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 CONCENTRÉ

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 FLEXIBILITÉ

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