

Formation Gérer son temps et ses priorités

 **TAUX DE SATISFACTION***

93 %

* chiffres 2022

 **TAUX DE RECOMMANDATION***

100 %

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Pédagogie interactive construite autour du vécu des participants et de leurs problématiques concrètes et centrées sur les échanges
- › Apports théoriques
- › Exercices pratiques : jeux de rôle et de tests appropriés
- › Extraits de films
- › Remise d'un support de

Savoir mieux gérer son temps et ses priorités

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.
(Groupe de 10 personnes maximum)

Prérequis : Aucun

OBJECTIFS

- › Analyser la gestion de son temps
- › Organiser son temps et le mettre au service de ses priorités
- › Utiliser les outils à sa portée

- › Employer le temps relationnel efficacement
- › Gérer son stress et ses émotions
- › Elaborer un contrat de changement

CONTENU

- › **Faire le diagnostic de sa gestion du temps :**
 - S'autoévaluer
 - Clarifier les contraintes et identifier les marges de manœuvre
- › **Mettre son temps au service de ses priorités :**
 - Les différentes lois du temps
 - Identifier les activités à haute valeur ajoutée
 - Faire des choix pour un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle
 - Changer ses habitudes
- › **Utiliser tous les outils à sa portée :**

formation

INTERVENANTS

› Consultant en
Ressources
Humaines /
Management et
Développement
personnel

€ TARIFS

> Inter : 440€ /
pers.

> Intra : 1350€ j.
/ gr.

- Les différents outils : mails , agenda, rétroplanning, méthode 5 S, mémoire, Pomodoro, etc

- Le remède à la procrastination

- La délégation

› **Agir sur le temps relationnel pour gagner du temps collectivement :**

- Développer son assertivité

- Savoir dire non et savoir s'affirmer au quotidien

› **Gérer son stress : le plus grand des croque-temps**

- Les 3 parties de notre conscience psychologique

- Les méthodes pour le gérer

› **Préparer son contrat de changement :**

- Élaborer un plan d'action et construire son tableau de suivi

✓ ÉVALUATION DES ACQUIS

⇒ **Au début** : évaluation des attentes de chacun par rapport à la formation

⇒ **En cours** : autoévaluation

⇒ **À l'issue** : quiz

👤 SATISFACTION DES PARTICIPANTS



> Durée : 2 jours

> Dates : 6 et 7 juin 2024