



Gérer son temps et maîtriser ses priorités

Domaine : Développement personnel

Réf. : 1340DP



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Savoir gérer son temps et ses priorités au quotidien

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Salles de cours équipées de : matériels de projection -Tableaux. Alternance de théorie et jeux de rôle à partir d'exemple du quotidien ou vécu. Validation au fur et à mesure des différentes mises en situation. Un support de cours personnalisé est remis à chaque participant. Un bilan détaillé suit chaque action de formation.

CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Un ou plusieurs tests de personnalité sont transmis en amont de la formation via un lien internet.

QUE FAITES-VOUS DE VOTRE TEMPS ? TEST D'ÉVALUATION PERSONNELLE (ANALYSE)

- o Organisation au quotidien
- o Apprenez à maîtriser le temps
- o Exercice sur l'utilisation de votre temps
- o Test d'évaluation de la situation de travail
- o Identification des causes des pertes de temps
- o Les exigences et les contraintes en terme de temps
- o Savoir perdre du temps pour en gagner
- o Les facteurs de dérangements - l'heure calme - votre courbe personnelle de dérangement - La gestion des imprévus

OBJECTIFS, PLANNING ET PRIORITÉS - OUTILS NUMÉRIQUES

- o Se donner des objectifs motivants - analyse de ma fonction dans l'entreprise
- o Les moyens à votre disposition
- o Posez sur papier ou sur des outils numériques , votre organisation
- o La formulation des objectifs et la planification des activités par écrit - check List journalier
- o L'utilisation de l'agenda(papier, électronique...)
- o Anticiper, hiérarchiser, planifier, contrôler
- o L'urgent et l'important

COMMENT GERER VOS PRIORITÉS PAR RAPPORT A CELLES DES AUTRES ?

- o Analyser les contraintes en fonction des relations avec les autres services
- o Anticiper
- o Comment gérer les sollicitations des uns et des autres ?

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne

DURÉE ET DATES

-Durée :
2 JOURNEES soit 14 heures

-Dates des inter-entreprises :
.En présentiel
07-08 Octobre 2021

.En Intra ou Individuel :
Nous contacter

FORMULES ET TARIFS

En inter-entreprises :
505€ HT / Jour / personne

En intra-entreprises :
1295€ HT / Jour / groupe
Groupe de 5 à 10 pers.

En cours particulier :
723€ HT / Jour / personne

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?

 02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

- Comment expliquer aux autres vos propres priorités (argumentation, persuasion, conviction)
- Savoir dire oui et savoir dire non - le non diplomatique

COMMENT GÉRER VOTRE STRESS?

- Le stress : définition
- Ce qui vous fait stresser ? L'identifier
- Comment le gérer ?
- Les techniques de gestion de stress en situation de travail ?

METHODES PEDAGOGIQUES

- Apport de méthodes et applications pratiques sur des exercices

Fiche mise à jour le 26/07/2021

NOS CERTIFICATIONS

