

Gérer son temps et maîtriser ses priorités

Domaine : Développement personnel

Réf.: 1340DP

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne L accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

DURÉE ET DATES

-Durée :

2 JOURNEES soit 14 heures

-Délai d'accès :

Réponse par mail dans les 72h. En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles. En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

-Dates des inter-entreprises :

.En présentiel

11-12 Décembre 2025

.En Intra ou Individuel:

Nous contacter

FORMULES ET TARIFS

En inter-entreprises :

586€ HT / Jour / personne

En intra-entreprises :

1164€ HT / Jour / groupe Groupe de 2 à 4 pers.

1479€ HT / Jour / groupe Groupe de 5 à 10 pers.

En cours particulier :

Nous consulter

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- -Etre capable d'identifier vos tâches cours moyen, long terme
- -Etre capable d'utiliser l'agenda, les alertes, l'échéancier, anticiper et prévoir
- -Etre capable de donner un temps pour chaque tâche, un début et une fin
- -Etre capable de se concentrer et de ne pas se laisser disperser
- -Oser dire non et faire face aux perturbateurs et causes de dérangements, connaitre son heure calme pour faire les tâches de concentration
- -Oser négocier un délai supplémentaire si besoin et avoir préparer ses arguments
- -Comprendre la notion de stress

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Moyens pédagogiques : Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

Modalités d'évaluation : Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

Formation en présentiel : A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

Formation en distanciel : A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...)et aux preuves de suivi (émargements, évaluation,opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

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'EVALUATION PERSONNELLE (ANALYSE)

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

OBJECTIFS, PLANNING ET PRIORITÈS - OUTILS NUMERIQUES

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



COMMENT GERER VOS PRIORITÈS PAR RAPPORT A CELLES DES AUTRES ?

- Analyser les contraintes en fonction des relations avec les autres services
- Anticiper
- Comment gérer les sollicitations des uns et des autres ?
- Comment expliquer aux autres vos propres priorités (argumentation, persuasion, conviction)
- Savoir dire oui et savoir dire non le non diplomatique

COMMENT GÈRER 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 23/08/2024

NOS CERTIFICATIONS







