LA GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITES

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Améliorer sa gestion du temps en identifiant ses freins, en analysant ses pratiques et en s'appropriant des méthodes d'organisation efficaces et adaptées à ses besoins.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les principaux freins à une gestion efficace du temps
- Comprendre les grands principes de la gestion du temps et de la priorisation
- Analyser son propre emploi du temps et détecter les sources de perte de temps
- Expérimenter différentes méthodes de planification et d'organisation

CONTENUS

Jour 1

Identification des principaux freins à une gestion efficace du temps
Comprendre les principes de la gestion du temps
Présentation des lois du temps
Différence entre urgent et important
Définition et bénéfices d'une bonne gestion du temps
Analyser son emploi du temps et détecter les pertes de temps

Jour 2

Les principaux pièges du temps (procrastination, interruptions, perfectionnisme, multitâche...)
Stratégies pour limiter les distractions et optimiser la concentration
Approfondissement des outils et techniques de gestion du temps
Gestion des emails et communication efficace
Élaborer un plan d'action personnel
Synthèse des méthodes abordées et choix des outils adaptés

FORMATRICE



Aurélie Casties
Consulter le profil



DEVIS

LES TISSERANDS
FORMER - PARTAGER - ESSAIMER

Possibilité d'intégrer une session en moins de 24 heures, sous réserve de places disponibles et de la signature d'une convention

ACCESSIBILITÉ

> Contactez notre référent handicap : lebon.christophe@hotmail.fr

NOUVEAUTÉ

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

> Pédagogie active
> Exercices pratiques
> Études de cas
> Méthode inductive
> Plateforme de cours en ligne

PUBLIC CONCERNÉ

> Collaborateurs
> Managers

EVALUATION

> Questionnaire de positionnement
> Exercices de mise en pratique
> Quizz en fin de formation
> Questionnaire de satisfaction

PRÉREQUIS

> Aucun

DATE ET DURÉE

> Date à définir
> Durée : 14 heures

GROUPE

> 12 personnes max.

FORMAT

> Présentiel ou distanciel (plateforme Moodle)

LIEU

> A définir

TARIF

> 700 euros/personne - formation financée
> 500 euros/personne - financement individuel
> En intra : devis sur demande