

Mieux gérer son temps

INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :

Pour en finir avec les voleurs de temps, les interruptions non voulues, les activités chronophages, les priorités mal définies. Cette formation apporte les méthodes, les outils et les conseils pratiques pour mieux gérer son temps.

OBJECTIFS :

- ✓ Evaluer son rapport au temps pour identifier ce qui peut être amélioré
- ✓ Agir sur son ratio Efficacité / Temps
- ✓ Savoir choisir ses priorités pour optimiser son ratio temps/efficacité
- ✓ Disposer de techniques et outils pour s'améliorer.

THÈMES abordés

Autodiagnostic sur l'utilisation de son temps

Test : Identifier son profil par rapport à la gestion du temps

Test : Comment gérez vous votre temps

Analyser son agenda type

Identifier les voleurs du temps concrètement dans sa fonction

Savoir les quantifier objectivement

Connaître les lois et principes du temps

Les principes de Laborit, de Fraisse, de Illich...

La gestion des priorités

Distinguer l'Urgent de l'Important : La méthode Eisenhower

L'anticipation des imprévus

Pouvoir agir sur son ratio efficacité/temps

Utilisation de son temps avec les autres

Définir le temps nécessaire à chaque tâche

Savoir planifier les tâches selon leurs urgences, leurs importances

Dans quelle situation déléguer

Savoir dire « NON »

Gérer les effets des surcharges de travail

Rester concentré sur ses objectifs

Gérer les interruptions

Définir un plan d'amélioration sur la gestion du temps

Se définir des objectifs atteignables en fonction de son profil

Agir sur les voleurs de temps

Maîtriser les outils de planification (Lotus, Outlook...)

Elaborer un plan d'action sur une nouvelle gestion de son temps.

DUREE :
2 jours

FORMULES :
Intra

PRIX :
Nous consulter

PUBLIC :
Tout public

PARTICIPANTS
Maxi 10 personnes

PEDAGOGIE
Pratique : 80%
Théorie : 20%

Autodiagnostic
Entraînement
individuel et collectif

**Mise en situation à
partir de cas réels
vécus en
entreprise**

Jeux de rôle
Apports
méthodologiques
Conseils pratiques

EVALUATION
Evaluation à chaud