

Gérer son temps et ses priorités



PUBLIC



Toute personne souhaitant mieux gérer son temps et ses priorités afin de gagner en efficacité. Accessible aux personnes en situation de handicap.

PRÉREQUIS

Aucun.

OBJECTIFS



Appréhender les méthodes et les outils permettant de maîtriser la gestion de son temps et de ses priorités.

APTITUDES

Capacité à établir des priorités.
Capacité d'évaluer une tâche.
Capacité à respecter les délais.

COMPÉTENCES VISÉES

Apprendre à optimiser son temps au quotidien.
Acquérir des outils et des techniques pour gagner en efficacité.
Déléguer, savoir dire non.

MÉTHODES UTILISÉES

Supports remis aux participants en séance.
Ateliers de mise en pratique. Ateliers réflexifs.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation de l'acquisition des connaissances au travers des exercices pratiques. QCM d'évaluation en fin de formation.

DURÉE



Durée : 2 jours | Délai d'accès : sur demande

TARIF

A partir de 300 euros par personne /

MODALITÉS

Présentiel / à distance / mixte

PROGRAMME

Qu'est-ce que la gestion du temps ?

- Donner une valeur au temps, les différents temps de la vie
- Les différentes attitudes face à la gestion du temps
- Autodiagnostic sur la gestion du temps et partage des résultats
- Démarche à appliquer pour mieux gérer son temps

Hierarchiser les priorités

- Exercice sur la hiérarchisation des tâches
- Définir ses objectifs sur la gestion du temps
- Construire une stratégie réaliste de gestion du temps

Identifier ses propres freins

- Qualifier les voleurs de temps
- Changer les comportements face aux pertes de temps

La délégation

- Découverte du processus de délégation, de coopération dans le travail
- La circulation de l'information dans une organisation
- Les critères de réussite d'une délégation
- Evaluation des résultats et feedback positif

Mettre en œuvre son plan d'action pour gagner du temps

- Piloter et contrôler son plan d'action
- Enclencher et créer un recueil de ses succès

Gagner en efficacité et gagner en énergie

- Être déterminé
- Adopter une attitude positive
- Être ouvert sur l'extérieur
- Les symptômes du burn out