

Intitulé de la formation :  
GERER SON TEMPS ET SES PRIORITES

Présentation

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant faire le point sur son organisation et sa gestion du temps, les analyser afin de les optimiser.

Ce stage s'avère très utile pour améliorer son efficacité personnelle et la gestion de ses priorités

Public : toute personne souhaitant améliorer son efficacité, son organisation de travail et gagner du temps

Objectifs :

- Prendre conscience de la représentation subjective du temps
- Saisir l'importance et les raisons d'une gestion du temps inefficace
- Mettre en évidence les moyens d'optimisation du temps
- Acquérir des outils pratiques pour gérer d'une manière efficace le temps
- Préciser son rôle et sa fonction dans l'entreprise et dans son service afin de répartir son temps selon ses tâches et ses activités.
- Définir ses priorités

Programme :

Les conceptions et les représentations du temps

la dimension culturelle

la dimension subjective

l'approche par les deux hémisphères cérébraux

les trois catégories de temps

distinguer l'urgent et l'important

Inventaire et auto diagnostic

les chronophages ou les pertes de temps

test personnel

analyse de son emploi du temps

optimisation de son agenda

analyse et lien entre sa fonction et le temps investi dans ses tâches

Les outils de la gestion du temps

les trois points clés de comportement

les 8 verbes pour optimiser sa gestion du temps

les questions à se poser pour définir ses priorités

les méthodes simples et pratiques

Application du stage

l'implication personnelle

la mise en situation et la transposition au cas personnel

les objectifs d'amélioration et de changement

Méthodes pédagogiques :

Le stage est réparti en 2 volets :

- 1° : analyse et recherche de l'inefficacité et de la mauvaise gestion du temps.

- 2° : apport d'outils et de méthodes de gestion du temps efficace

La particularité de ce stage réside en son ouverture car il s'agit d'abord et en premier lieu de prendre conscience de la dimension culturelle, subjective de notre propre représentation du temps.

De nombreux tests et auto diagnostics favorisent la remise en question et les décisions de changement.

Des contrats personnels et des contrats d'objectifs de progrès sont passés avec l'animateur afin d'atteindre les objectifs voulus.

Durée : 2 jours