

GERER SON TEMPS ET SES PRIORITES

Programme 100% à distance

Durée :

3 ½ journées en classe à distance
+ 1 heure d'autoformation,
soit 10 heures de formation

Horaires :

9h00-12h00 ou 14h00-17h00

Public : Toute personne désireuse de mieux gérer son temps et ses priorités

Accessibilité handicapés :

Pour les publics en situation de handicap, merci de nous contacter pour adapter les conditions d'accueil et d'accès.

Pré requis :

Aucun

Moyens pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de mises en situation et d'échanges d'expériences
- Remise d'un support électronique

Evaluation :

Quiz en fin de stage

Formatrice :

Marie CELHAY

Formatrice professionnelle certifiée en efficacité professionnelle, performance commerciale et management
25 ans d'expérience professionnelle

contact@resonances-conseil.com

06 14 45 18 73

OBJECTIFS

- Identifier les outils et bonnes pratiques liés à la gestion du temps
- Concentrer son énergie et son temps sur les enjeux stratégiques
- Mettre en place un schéma d'organisation conciliant efficacité professionnelle et épanouissement personnel

PROGRAMME

½ JOURNEE 1 (CLASSE A DISTANCE 3H) :

➤ Repérer ses sources d'inefficacité

- Réaliser son auto-diagnostic
- Repérer ses « voleurs de temps » et ses habitudes chronophages

➤ Mettre le temps au service de ses priorités

- Définir ses objectifs professionnels et personnels
- Distinguer urgence et importance
- Gérer ses priorités avec la matrice d'Eisenhower

AUTOFORMATION (30MN)

½ JOURNEE 2 (CLASSE A DISTANCE 3H) :

➤ S'organiser et planifier

- Mettre en place l'agenda en 3-2-1
- Définir des budgets temps et s'y tenir
- Intégrer l'imprévu dans sa planification

➤ Se protéger des autres et de soi-même

- Mesurer l'impact des interruptions sur le temps de travail
- Se focaliser avec la méthode Pomodoro
- Savoir dire non

AUTOFORMATION (30MN)

½ JOURNEE 3 (CLASSE A DISTANCE 3H) :

➤ Gérer son énergie pour être plus efficace

- Comprendre et exploiter sa chronobiologie
- Savoir recharger son énergie
- Trouver un équilibre satisfaisant entre vie professionnelle et vie personnelle

➤ Définir son plan d'actions pour gagner en efficacité durablement