GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

PRÉSENTIEL

INTRA entreprise :
2 840€ HT/groupe

INTER entreprise :
850€ HT/personne

DURÉE : 21H

PUBLIC
Tout public.

PRE-REQUIS
Aucun

RÉFÉRENT HANDICAP

CONTACT

FORE ENTREPRISE

Moudong Sud
97122 Baie-Mahault

0590 38 00 40

fore.entreprise@fore.fr
www.fore.fr/entreprise

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- **Se rendre plus disponible pour ses objectifs**
- **Gérer les urgences, les contraintes et les imprévus**
- **Optimiser son temps et réduire son stres**

CONTENU ET THÈMES ABORDÉS

Gestion du temps : Où en êtes-vous ?

- Quelle stratégie exploitez-vous ?
- Pourquoi est-il si difficile de gérer son temps ?
- Ce qu'il faut savoir sur la gestion du temps
- Décrypter vos dernières résistances

Sortir du cercle vicieux du manque de temps

- Premier piège : « je me précipite dans l'action »
- Deuxième piège : « je sous évalue la durée des tâches »
- Troisième piège : « je dérive et reporte sans arrêt »
- Quatrième piège : « je n'anticipe pas à moyen et long terme »

Créer ou améliorer son système

- Accordez sa juste place à la technologie
- Selon quels principes choisir vos supports
- Téléphoner, lire, écrire, optimiser votre efficacité
- Micro, messagerie : paramétrez vos outils informatiques

Renforcez votre efficacité collective pour gagner du temps

- Contribuez à l'efficacité collective
- Apprenez à mieux déléguer
- Optimiser le binôme Manager/Assistance
- Réunions et entretiens : Optimisez les temps des échanges

Concilier productivité et climat relationnel

- Prenez conscience de vos pilotes internes
- Savoir s'affirmer
- Repérez les comportements néfastes
- Devenez assertif

Reconquérir votre temps et se faire plaisir

- Apprenez à gérer votre stress
- Reconstruisez votre temps
- Définissez vos objectifs de vie
- Faites-vous du bien

VALIDATION :

Attestation de formation

METHODES & OUTILS PEDAGOGIQUES :

Apports théoriques agrémentés d'exercices tout au long de la formation.
Echanges encouragés entre les participants.
Support de cours.

EVALUATION :

Diagnostic : Quizz
Evaluation formative : grille d'acquisition des compétences
Une évaluation de la qualité permettant d'exprimer leur ressenti vis-à-vis de la formation.

MAJ : 2022