

GESTION DE SON TEMPS

Reconquérir sa liberté d'action, diminuer la pression

Public cible :

Pour tout professionnel qui besoin d'avancer avec un maximum d'efficacité avec moins de stress

Durée de la formation : 2 jours

Durée par stagiaire : 14 heures

Nombre de stagiaires maximum : 6/8

Aucun prérequis exigé pour ce module

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A la fin de ce module, les participants sauront :

- ✦ faire de leur organisation personnelle un atout.
- ✦ maîtriser leur espace et leurs outils dans le confort et dans la pérennité.

Les participants auront travaillé 3 axes : l'engagement, l'anticipation, la crédibilité.

- ✦ Organiser son environnement dans le confort et la sécurité
- ✦ Retrouver une information en moins de 3mn
- ✦ Ne plus se laisser envahir et ne plus envahir, savoir dire « Non » tout en restant crédible,
- ✦ Prioriser, planifier son temps pour les missions qui nous sont confiées
- ✦ Prendre toutes ses chances d'atteindre ses objectifs et respecter ses engagements
- ✦ Savoir déléguer efficacement

PEDAGOGIE

- ✦ Travailler sur les comportements : une approche simple et concrète, à partir des problèmes rencontrés, en deux phases.

1ère: Engagement ; Organisation

- ✦ Comprendre sa relation au temps
- ✦ Relever les attentes et les besoins, préparer au changement, installer les bases
- ✦ Prendre conscience des travers et découvrir des exemples d'organisation
- ✦ (Re)découvrir les principes qui construisent une gestion du temps efficace et durable
- ✦ (Re)découvrir les outils de gestion du temps à adapter à ses propres besoins
- ✦ Repérer des techniques d'organisation individuelle dans son espace et avec ses outils

2ème: planification ; comportement

- ✦ Atelier : exercices pratiques individualisés de planification, pour chaque participant
- ✦ Comment se mettre dans une démarche d'anticipation
- ✦ Principes de comportement qui font gagner du temps
- ✦ Déléguer et suivre sa délégation efficacement
- ✦ Travail sur le « savoir dire non »
- ✦ Définition d'un plan d'action individuel de développement et évaluation de la formation