

Comment gérer son temps ?

Les clés pour y parvenir

DUREE

2 jours, soit 14 heures
Format 1 jour possible

PREREQUIS

Aucun

EFFECTIF

12 personnes max

PUBLIC CONCERNE

Tous

LIEUX ET DATE

Nous consulter

TARIFS (€ HT)

Nous consulter

FORMAT

Présentiel ou distanciel

INTERVENANT

Formateur professionnel
d'adulte certifié
Formateur en développement
personnel
Formateur en gestion du stress

OBJECTIFS DE FORMATION

A la fin de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier ses freins psychologiques et son rapport au temps
- Découvrir les principes clés de la gestion du temps
- Acquérir des techniques pour limiter les interactions, prioriser ses tâches et économiser son temps

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Apports théoriques mêlés d'exercices pratiques et de mises en situation :
 - Auto-diagnostic pour mieux connaître son rapport au temps
 - Travaux à partir de cas concrets des stagiaires
 - Exercices pratiques en sous-groupes
- Présentation via PC et vidéoprojecteur

VALIDATION ET OBTENTION FINALE

- Validation des acquis en cours de formation (exercices pratiques)
- Attestation de fin de formation
- Remise d'un Livret Mémo avec les messages clés

CONTENU

- Les facteurs psychologiques qui impactent la gestion du temps
 - Auto-diagnostic de ses propres facteurs psychologiques
 - Les diabolins du temps
 - Gérer ses facteurs psychologiques
- Définir son rapport au temps et ses priorités
 - Clarifier sa mission, ses projets
 - Identifier ses marges de manœuvre par rapport au temps
 - Connaître son rapport au temps et sa gestion du temps
 - Définir ses priorités
- Découvrir les techniques et principes de gestion du temps
 - Les principes clés de la gestion du temps
 - Faire face à l'urgence
 - Quelques clés pour faire face à l'afflux de mail
- S'affirmer pour gérer son temps
 - Gérer le temps relationnel
 - Négocier les délais
 - Faire face aux interruptions

HOMNIA

Conseil & Formation

3 rue de la Loge
41140 Noyers sur Cher

06.79.06.78.64
gbuffer.homnia@gmail.com

SIRET 95092622000027
Code APE 8559A
NDA 24410156441