



Flashez ce  
QRCode pour  
accéder à notre  
site internet



Format présentiel

# Gérer son temps et les priorités pour plus d'efficacité et de sérénité



**Durée**  
14h00



## Pré-requis

Avoir plusieurs mois d'expérience dans son poste pour appréhender son environnement de manière exhaustive.



## Public concerné

Tout public



## Lieu de la formation

Site de la Boursidère



## Calendrier

Nous consulter



## Tarifs

Nous consulter

## Objectifs

A l'issue de cette formation, l'apprenant est en capacité d'identifier et de mettre en œuvre des solutions opérationnelles pour mieux gérer son temps et ses priorités :

- Connaître son rapport individuel au temps.
- Identifier et anticiper les priorités.
- S'organiser pour mieux maîtriser son temps dans un contexte stimulant.
- Utiliser sa boîte à outils afin d'optimiser son temps.

## Moyens pédagogique

- Présentation didactique multimédia
- Questionnaire d'auto-évaluation
- Questionnaire de personnalité
- Mises en situation
- Groupe de travail
- Questions / Réponses

## Modalité d'évaluation

- ✓ Evaluation par QCM

## INDICATEUR DE SATISFACTION

8,8/10

Note attribuée par les participants sur la question de l'applicabilité du contenu

## Contenu

### Identification de sa relation au temps

- Comprendre les fondamentaux de la gestion du temps
- Identifier sa structuration du temps
- Définir ses priorités
- Prendre conscience de ses voleurs de temps
- S'approprier les lois du temps

### Gestion des priorités

- Utiliser la matrice d'Eisenhower
- Exprimer un refus
- Développer la délégation
- Planifier les tâches importantes
- Définir ses tâches
- Gérer ses priorités

### Mon organisation

- Etablir son plan de journée
- Adapter son environnement
- Traiter l'information
- Gérer les outils de communication
- Optimiser les outils de communication

### Ma boîte à outils

- Se fixer des objectifs
- Lutter contre les facteurs de stress
- S'affirmer
- Eviter de perdre du temps

## Modalités d'Accessibilité

DEKRA est mobilisé au travers de sa mission Handicap et mettra tout en oeuvre pour la pleine réussite de ses formations