



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