

Réussir à vous organiser avec efficacité

Modalité : Présentiel

Durée : 2 jours (14 h)

Tarif : 3 200 € HT

Effectif : 12 participants maximum

Délai d'accès : Variable selon la personnalisation de la formation. Un délai vous sera communiqué à l'issue de l'étude du recueil des besoins.

Format à distance possible : le déroulé est alors reconçu pour la classe virtuelle. Nous consulter.

■ OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Être en capacité d'optimiser la gestion de votre temps
- Être en capacité de gérer tous les voleurs de temps
- Être en capacité de gérer ses priorités en interaction avec les autres

■ PUBLIC VISÉ

- Tout public

■ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir les fondamentaux de la gestion du temps
- Comprendre comment optimiser son temps
- Connaître les règles pour gérer ses priorités

■ PRÉREQUIS

Aucun

■ CONTENU DÉTAILLÉ

Un préalable: vaincre ses résistances

- Les résistances (le refus, le doute, le découragement)
- Les remèdes (La méthode des petits pas, de la volonté)

Savoir diagnostiquer son temps : l'état des lieux

- L'autodiagnostic
- L'analyse quantitative
- L'analyse qualitative
- Mon comportement face au temps

Les leviers pour optimiser la gestion du temps **ATELIER / MISE EN PRATIQUE**

- Optimiser sa planification quotidienne en 5 étapes :
- Lister (atelier)
- Prioriser (atelier)
- Définir le niveau d'efficacité
- Quantifier (atelier)
- Gérer les imprévus (cas pratiques)

De la théorie à la pratique: les lois dans la gestion du temps **ATELIER / MISE EN PRATIQUE**

- La loi de Pareto (cas pratiques)
- La loi d'Illitch (cas pratiques)
- La loi de Carlson (cas pratiques)
- La loi de Parkinson (cas pratiques)
- La loi de Laborit (cas pratiques)

La gestion du temps et la relation avec les autres **ATELIER / MISE EN PRATIQUE**

- Qualifier les interruptions (atelier)
- L'écoute et la reformulation (entraînements)

La gestion du temps et les outils

- La lecture rapide
- La gestion des mails

■ MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Ateliers
- Cas pratiques
- Mises en situation

■ SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Fiches mémos synthétiques fournies soit au cours de la formation soit en format digital téléchargeable

■ MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des connaissances en amont de la formation
- Évaluation des connaissances pendant la formation
- Évaluation des connaissances en fin de formation
- Attestation de fin de formation avec évaluation de l'atteinte des objectifs

■ ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Pour tenir compte de toutes les formes de handicap, nous étudions avec vous et avec le lieu de dispense de la formation les aménagements permettant à chacun de participer dans de bonnes conditions. Pour préparer au mieux cet accueil, merci de nous contacter 15 jours avant la formation à l'adresse handicap@changingup.fr. Référent handicap : Marc Fazio.

■ MOYENS ET INSCRIPTION

Contactez-nous pour définir vos besoins et recevoir une proposition.