

Gérer son temps et ses priorités

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE >> Gestion du stress

Objectifs

Comprendre, dans la manière de gérer son temps, le fonctionnement de chacun, découvrir les éléments qui freinent une gestion efficace. Connaître les méthodes et outils permettent d'améliorer la gestion du temps. Décider de mettre en place des comportements nouveaux.

Vous allez apprendre à

Accueil et présentation du programme
Analyse d'une journée type de travail
Etude de cas réels – participation active
Inventaire des difficultés rencontrés
Découvrir les événements qui freinent une gestion efficace
Inventaires des solutions possibles

Comment planifier et gérer les Priorités
Hiérarchiser son travail
Méthode dite d'Eisenhower en particulier.
Différencier urgent et important
Ménager du temps pour les imprévus
Les différentes manières de structurer son temps
Les différentes méthodes de classement adapté
Cas pratiques

Anticiper – évaluer - communiquer
Respecter ses rythmes énergétiques
Aménager son espace de travail
Repérer la surcharge et savoir tirer le signal d'alarme
Apprendre à dire non
Décider de mettre en place des comportements nouveaux

Conclusion
Bilan et enquête de satisfaction

2 jours

Déroulement programme	Public	Pré requis
Notre intervenant utilise si possible des cas réels pour des mises en situation pratiques faisant appel au vécu des stagiaires. Une alternance de théorie et de pratique permet aux stagiaires de mieux acquérir les outils proposés.	Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps et des priorités au service de son activité professionnelle.	Aucun

Modalité d'évaluation

Mise en situation

Suivi de l'action et appréciation des résultats

Attestation de formation

Avis client

Délai d'accès

Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.

Tarifs

Les tarifs sont consultables sur notre site : www.csinfoformation.com pour les prix publics.



Si vous êtes en situation d'handicap, nous sommes à votre écoute afin d'étudier les adaptations possibles à cette formation.



Plan d'accès ou modalités de visio transmis lors de la convocation.

CSINFO FORMATION

89 route de la Noue
Port de Limay
78520 LIMAY
01.76.21.68.40 / 01.34.77.81.20
service-formation@cs-info.com

