

Gestion du temps et des priorités

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Objectifs

- Se repérer face au temps et identifier ses chronophages
- Augmenter son efficacité personnelle
- Disposer d'outils d'organisation personnels et collectifs

Public

Toute personne souhaitant acquérir de nouveaux outils ou se perfectionner dans leurs connaissances

Méthode pédagogique

Alternance d'apports théoriques et techniques avec travail permettant la mise en application sur le terrain

Équipe pédagogique

Intervenant

Intervenant expérimenté en Management et Développement Personnel

Attestation de formation

Attestation de formation stagiaire
remise à chaque participant en fin de formation

DURÉE

2 jours soit **14 heures**

DATES

Nous consulter

HORAIRES

08h30 – 12h00 et 13h30 – 17h00

TARIF

Selon formule choisie (Inter ou Intra)

LIEU

Centre de Formation Consulaire de Montauban ou site de votre Entreprise

LES ATOUTS DE LA FORMATION

- Échanges / enrichissement dans le groupe grâce aux univers différents des participants

PROGRAMME

LOIS ET PRINCIPES DE LA GESTION DU TEMPS

- De Pareto à Eisenhower : comment passe-t-on du «concept temps» à la gestion du temps
- Grille d'analyse des chronophages
- Les méfaits du stress professionnel

LES OUTILS DE LA GESTION DU TEMPS

- Déterminer des objectifs (les siens, ceux de ses collaborateurs)
- Identifier ses activités essentielles
- Établir ses priorités
- Identification des compétences-clés de sa mission

LE DÉBUT DE LA SOLUTION

- Alléger sa charge de travail
- Réagir aux sollicitations
- Le partage des compétences
- Doit-on supprimer les réunions ?
- Des conseils, des idées et des recommandations

S'ÉVALUER ET SE REPÉRER FACE AU FACTEUR TEMPS

- Série de petits exercices pour que chaque participant situe sa relation au temps
- Définition des objectifs poursuivis et des améliorations attendues
- Remise d'outils de recensement et d'analyse du temps

CCI formation 82



PLUS DE 30 ANS D'EXPÉRIENCE DANS LA FORMATION

61 avenue Gambetta – BP 527
82065 MONTAUBAN Cedex

Contactez-nous au 05 63 21 71 00
www.cci-formation.fr