

Optimiser son organisation pour gagner du temps

Réf : GAINTPS

 OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre et apprivoiser ses « grignoteurs de temps ».
Apprendre la disponibilité et l'indisponibilité.
Gérer son temps comme on gère un projet.



2 jours soit 14h



Voir calendrier



750 €HT / participant



Public / Prérequis

PROGRAMME

Tout public

Identifier son rapport au temps et adopter les bons comportements

Pourquoi a-t-on toujours l'impression de manquer de temps ?
Connaître les grands concepts et les "maladies" de la gestion du temps
Diagnostiquer sa gestion du temps
Identifier son comportement face aux demandes / attentes / changements
Equilibrer temps professionnel et temps personnel
Ergonomiser son environnement
Apprendre à travailler sous pression

Méthodes et Moyens
pédagogiques

Alternance entre apports théoriques,
exercices pratiques et mises en
situation.

Salles équipées : Salles équipées :
vidéoprojecteur et paperboard. Chaque
stagiaire dispose d'un support de cours
papier ou électronique et de matériel
de prise de notes.

Définir ses priorités et savoir dire non

Définir ses priorités à court terme et moyen terme
Identifier les tâches quotidiennes et hebdomadaires à effectuer
Distinguer l'urgent de l'important
Evaluer l'intérêt et la durée des tâches avant d'agir
Savoir déléguer ou rediriger si nécessaire
Prévoir et gérer les imprévus / interruptions / dérangements
Savoir dire non
Négocier les tâches à effectuer avec sa hiérarchie



Validation

Attestation de stage

Organiser son temps de travail et savoir planifier

Se fixer des objectifs
Identifier les erreurs de planification
Adopter un outil unique de planification
Simplifier les tâches
Regrouper les activités homogènes
Prévoir des tâches flottantes
Planifier à court et moyen terme
Utiliser le rétroplanning pour ses projets



Profil intervenant

Diplômé en psychologie ou en
communication, formé à la PNL ou à
l'analyse transactionnelle.

Suivi et Évaluation
de l'action

Exercices pratiques, quizz pour valider
les acquis, compte rendu de fin de
formation et analyse interne
Questionnaire « évaluation de la
formation » rempli par le stagiaire

 La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et toute demande d'adaptation peut être étudiée en amont de la formation en fonction du besoin des personnes. Nous contacter pour plus d'informations



Lieu : Site de Metz : JCD FORMATION - 193 rue Metman - 57070 METZ - 03 87 37 97 70

Site de Pompey : KAPEDIA - 132 Rue Léonard de Vinci - 54340 POMPEY - 03 83 49 80 80

Document mis à jour
le 16/11/2022