



Optimiser son organisation pour gagner du temps

2 jour(s), soit 14 heures

Programme de formation

Public visé

Tout public

Pré-requis

Pas de prérequis

Objectifs pédagogiques

Comprendre et apprivoiser ses « grignoteurs de temps »

Apprendre la disponibilité et l'indisponibilité

Gérer son temps comme on gère un projet

Description / Contenu

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

Équilibrer temps professionnel et temps personnel

Ergonomiser son environnement

Apprendre à travailler sous pression

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

Évaluer 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

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

Modalités pédagogiques

Alternance entre apports théoriques, exercices pratiques et mises en situation

Moyens et supports pédagogiques

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

Modalités d'évaluation et de suivi

Compte rendu de fin de formation et analyse interne

Questionnaire « évaluation de la formation » rempli par le stagiaire

Validation de stage

Attestation de stage

Profil du formateur

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

Lieu

JCD and CO - 193 RUE DU GENERAL METMAN, 57070 METZ France

Informations sur l'accessibilité

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.