



Gérer son temps et les priorités pour plus d'efficacité et de sérénité



Durée
14 heures
2 jours



Prérequis

Avoir plusieurs mois d'expérience dans son poste pour appréhender son environnement de manière exhaustive.



Public concerné

Tout public



Effectif maximum
10 personnes



Qualification Intervenant (e)(s)
Formateur en techniques organisationnelles



Moyens pédagogiques

- Présentation didactique multimédia
- Questionnaire d'auto-évaluation
- Questionnaire de personnalité
- Mises en situation
- Groupe de travail
- Questions / Réponses



Modalités d'évaluations

Evaluation par QCM

Objectifs

A l'issue de cette formation, l'apprenant est en capacité d'identifier et de mettre en œuvre des solutions opérationnelles pour mieux gérer son temps et ses priorités.

Objectifs pédagogiques :

- Connaître son rapport individuel au temps
- Identifier et anticiper les priorités
- S'organiser pour mieux maîtriser son temps dans un contexte stimulant
- Utiliser sa boîte à outils afin d'optimiser son temps

Programme

Identification de sa relation au temps

- Comprendre les fondamentaux de la gestion du temps
- Identifier sa structuration du temps
- Définir ses priorités
- Prendre conscience de ses voleurs de temps
- S'approprier les lois du temps

Gestion des priorités

- Utiliser la matrice d'Eisenhower
- Exprimer un refus
- Développer la délégation
- Planifier les tâches importantes
- Définir ses tâches
- Gérer ses priorités

Mon organisation

- Etablir son plan de journée
- Adapter son environnement
- Traiter l'information
- Gérer les outils de communication
- Optimiser les outils de communication

Ma boîte à outils

- Se fixer des objectifs
- Lutter contre les facteurs de stress
- S'affirmer
- Eviter de perdre du temps



Gérer son temps et les priorités pour plus d'efficacité et de sérénité

Le + DEKRA

- La dématérialisation de la formation,
- Des formateurs, des experts techniques et un réseau de partenaires en France,
- Une méthodologie éprouvée,
- Une pédagogie innovante,
- Un espace client,
- Une démarche RSE avec la fourniture de 90% de nos livrets sous format digital.

Flashez ce QRCode
pour accéder à notre
site internet



Modalités d'accessibilité

DEKRA est mobilisé au travers de sa mission Handicap et mettra tout en oeuvre pour la pleine réussite de ses formations