

MIEUX GÉRER SON TEMPS

Durée : 2 jours

Prix inter-entreprise : 1050€ par participant

Public : Tous publics

Prix intra-entreprise : nous consulter

Objectifs pédagogiques

- Comprendre et lutter contre les freins à une gestion du temps efficace
- Acquérir et mettre en pratique les outils et comportements permettant de gagner du temps.

Méthodes pédagogiques

- Méthode active s'appuyant sur l'expérience et les pratiques des participants.
- Exercices et bilan individuel, livret de formation.
- Ateliers pratiques.
- Jeux de rôle.

Programme détaillé

- **Diagnostic de votre relation au temps**
 - Votre conception du temps
 - Vos habitudes de gestion du temps
 - Votre stress
- **Déterminer ses objectifs**
 - Identifier ses motivations
 - Se fixer des buts à atteindre
 - Hiérarchiser ses priorités
- **Les 4 piliers de la maîtrise du temps**
 - Planifier l'accomplissement de ses objectifs
 - S'organiser pour gagner du temps
 - Déléguer les tâches à accomplir
 - Evaluer les résultats pour ajuster les actions
- **Boîte à outils pour une gestion du temps efficace**
 - Le plan d'actions
 - Savoir dire non
 - Le téléphone
 - Les dérangements
 - Les réunions
 - Le courrier et la paperasse
 - Les déplacements
 - Les projets
 - Les crises
 - Les lectures
 - Guide personnel d'organisation

The logo for Sui Generis, featuring the word "Sui" in a stylized orange font above the word "Generis" in a black, sans-serif font. The logo is contained within a white rectangular box with a thin black border, which is tilted slightly to the right.