

ETRE MAITRE DE SON TEMPS

« Du temps subi au temps choisi »

Face à l'urgence, cette formation vous donne les outils pour passer du temps subi au temps choisi. Vous définirez vos priorités, organiserez au mieux votre travail et ferez face aux voleurs de temps.

OBJECTIFS

- Mieux connaître sa relation au temps.
- Définir ses priorités et développer une nouvelle organisation du travail.
- Gagner en efficacité face aux voleurs de temps.
- Déterminer des objectifs en terme de durée et de délai d'exécution.

BENEFICES APPRENANTS

A la fin de la formation, les apprenants seront capables de :

- Comprendre son type de fonctionnement par rapport au temps.
- La loi de Pareto et les lois du temps.
- Définir ses buts et objectifs.
- Maîtriser la matrice d'Eisenhower : L'important plutôt que l'urgent.
- Mise en place d'un système individualisé de gestion du temps.
- Le temps choisi : Faire face aux dérangements.
- Faire face aux voleurs de temps (mails, tels, réunions,...).
- Savoir dire non.
- Déléguer efficacement.
- Connaître ses biorythmes et prendre du recul.
- Plan d'action personnalisé et axes de progrès.

MODALITES

| | |
|-----------------------|---|
| Durée | • 2 jours – Lundi 4 et mardi 5 décembre 2017 |
| Prix | • 475 euros HT /jour. • 20 % de réduction sur le 2 ^{ème} inscrit. 30 % sur le 3 ^{ème} inscrit. |
| Méthodes pédagogiques | • Exercices en sous-groupe. • Jeux de rôles. • Apports théoriques. |
| Lieu | • Saint Maur à la Madeleine |
| Pré-requis | • Aucun |