

**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 GENERAUX

- Comprendre 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.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET CONTENU DE LA FORMATION

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

- Identifier son type de fonctionnement par rapport au temps.
  - Analyse de son propre emploi du temps.
  - Identifier ses voleurs de temps internes et externes.
  - Test pour identifier ses « drivers » puis recherche de messages antidotes.
- Appliquer la loi de Pareto et les lois du temps.
  - La loi de Pareto et son application en gestion du temps.
  - 7 autres lois du temps (lois de Parkinson, Carlsson, Murphy, Laborit, Taylor, Fraisse, Illich).
- Maîtriser la matrice d'Eisenhower : L'important plutôt que l'urgent.
  - Remplir sa « to do list ».
  - Classer les actions de sa « to do list » dans la matrice.
- Mettre en place d'un système individualisé de gestion du temps selon ses priorités.
  - Définir ses buts et objectifs.
  - La planification annuelle, trimestrielle et mensuelle.
  - La méthode des blocs horaires.
  - Organiser sa semaine et sa journée.
- Faire face aux voleurs de temps.
  - La gestion des mails, des réunions, des appels.
  - Organiser son espace de travail et son ordinateur.
  - Faire face aux dérangements.
- Savoir dire non.
  - Explication de la méthode et mise en situation.
- Déléguer efficacement.
  - Les éléments favorisant une délégation réussie.
- Connaître ses biorythmes et prendre du recul.
  - Repérer ses biorythmes et savoir s'arrêter pour être plus efficace.
  - Equilibrer vie pro et vie perso.
- Création d'un plan d'action personnalisé.

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Documents de pré-communication.
- Jeux de rôles.
- Exercices en sous-groupe.
- Apports théoriques.
- Remise d'un guide au participant.

### ENCADREMENT PEDAGOGIQUE

- Le formateur est un professionnel de l'animation et de la pédagogie pour adulte.
- Il est un expert aguerri sur le sujet de cette formation.

### MODALITES

- Pré-requis : Aucun. Groupe de 3 à 12 personnes.
- 2 jours : Session 1 : 2 et 3 juillet 2018.  
Session 2 : 11 et 12 octobre 2018.
- Lieu : Saint Maur à la Madeleine.
- Prix : 475 euros HT/jour.  
20 % de réduction sur le 2<sup>ème</sup> inscrit.  
30 % sur le 3<sup>ème</sup> inscrit.

### SUIVI ET APPRECIATION DES RESULTATS

- Phase permettant de mesurer l'assimilation des acquis à chaque fin de séquence.
- Feuille d'émargement signées par ½ journée.
- Evaluation de fin de stage par l'apprenant.