

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, Fraise, 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 : 13 et 14 mai 2019
- Lieu : Saint Maur à la Madeleine.
- Prix : 475 euros HT/jour.
20 % de réduction sur le 2^{ème} inscrit.
30 % sur le 3^{ème} 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.

APPRECIATIONS SESSION DECEMBRE 2017

Valérie C.

« Formation que je conseillerais vivement auprès de mes collègues et de mes collaborateurs ».

Bamédienne B.

« Très satisfait à la fois du formateur et du contenu de la formation, j'y ai acquis de nombreux outils et méthodes de gestion du temps »

Pierre Olivier W.

« Merci. Je ressors avec plus d'outils qu'espérer. Reste à mettre en pratique ».

Camille B.

« Grande adaptation du formateur aux problématiques de chacun ».