

Niveau : **FONDAMENTAUX**

PROGRAMME :

FICHE PEDAGOGIQUE

DUREE : 2 jours, soit 14H de formation

Objectifs :

- ❖ Utiliser son temps en fonction de ses priorités.
- ❖ Anticiper et planifier ses activités en se concentrant sur l'essentiel.
- ❖ Mettre en place une organisation personnelle efficace au quotidien.
- ❖ Utiliser avec pertinence les outils de communication et d'organisation.
- ❖ Agir sur le temps relationnel pour gagner du temps collectivement.
- ❖ Gérer son énergie personnelle pour optimiser son efficacité dans le temps.

Prérequis

Aucun pour les participants
Venir avec ses outils de planification et de gestion du temps

Public

Toute personne souhaitant améliorer de façon durable sa gestion du temps

Public mobilité réduite

Accessible à personne à mobilité réduite (nous contacter)



Coût de la formation

Nous contacter

Evaluation :

- Auto-évaluation du participant sur sa gestion du temps et des priorités
- Rédaction en fin de session d'un plan d'action

MIEUX GERER SON TEMPS ET LES PRIORITES

Programme :

1. **Identifier les mécanismes du temps**
 - A. Gestion de temps ou gestion du temps ?
 - B. Les avantages de la gestion du temps
 - C. Comment utilisez-vous votre temps ?
 - D. Êtes-vous satisfait de votre temps professionnel ?
2. **Analyser ses comportements en relation au temps**
 - A. Les valeurs de temps
 - B. Les seuils de stress face au temps
 - C. Les principales pertes de temps
 - D. Les sabotages personnels
 - E. Changer sa relation au temps
3. **Gérer son temps et être plus performant**
 - A. Se fixer des objectifs
 - B. Définir ses priorités
 - C. Définir une limite de temps
 - D. Planifier
 - E. Faire une chose à la fois
 - F. Savoir dire non
4. **Autres outils de la gestion du temps**
 - A. La méthode Pomodoro
 - B. Les outils de gestion du temps pour le manager : la méthode POFC

Travaux pratiques :

- Tests, Questionnaires, Exercices d'applications à partir de cas concrets, jeux de rôles et mises en situation, travaux en sous-groupes, échanges d'expérience entre les participants.

Moyens pédagogiques

- Pédagogie active et participative
- Diaporama d'animation
- Support stagiaire
- Jeux, Tests et questionnaires pédagogiques

Organisme de formation	Contact	Type de document	Date de validation
SIMORGH FORMATION - NEC PLUS FORMATION GFCA	GUADELOUPE : Immeuble MAGIC 3 JARRY 97122 BAIE MAHAULT MARTINIQUE : ESPACE LAOUCHEZ, LES HAUTS DE CALIFORNIE 97232 LE LAMENTIN 0690 473273 ou 0690 704795	Fiche pédagogique	11/2021
SITE INTERNET : www.groupe-formateurs.fr			