

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 centrant 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 <b>0690 473273 ou 0690 704795</b>	Fiche pédagogique	11/2021
<b>SITE INTERNET : <a href="http://www.groupe-formateurs.fr">www.groupe-formateurs.fr</a></b>			