

Gérer son temps et fixer ses priorités

Objectifs :

Anticiper et planifier ses activités en se centrant sur l'essentiel
Acquérir une méthode d'organisation efficace au quotidien
Optimiser son temps en fonction de ses priorités

Public concerné :

Prérequis : Pas de prérequis

Intervenant(s) :

Coach et formateur certifié en préparation physique et mentale
Sophrologue et praticien en psychologie positive spécialisé dans la prévention de la santé au travail

Moyens pédagogiques et techniques :

Présentation sur grand écran (exposé théorique)
Echanges interactifs entre les participants (retours d'expérience)
Réalisation d'exercices pratiques et reformulation des connaissances

Durée de la formation : 6 heures.

Nombre de participants maximum : 12 stagiaires.

Programme :

Réaliser son diagnostic personnel : analyse personnelle de ses "voleurs de temps"
Les pièges à éviter pour mieux gérer son temps
Se protéger des sollicitations excessives et des urgences des autres
Identifier sa marge de manœuvre pour gérer son temps selon ses priorités personnelles et professionnelles
Organiser son emploi du temps de manière réaliste et équilibrée : les six leviers d'efficacité
La méthode "LIMITER" : focaliser son attention sur l'essentiel chaque jour
Les neufs lois du temps : Pareto, Eisenhower, Illich, Parkinson
Identifier ses activités à haute valeur ajoutée : passer du temps "subi" au temps "choisi"

Modalités d'évaluation des acquis :

Bilan oral de la formation (tour de table)
Questionnaire d'évaluation et de satisfaction

Sanction visée : Attestation de fin de formation

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Bloc note - Stylo (Mise à disposition en salle)

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite et/ou en situation de handicap :

Etablissements conformes à la réglementation accessibilité de 5ème catégorie type W + L (Article R.111-19-33 du code de la construction et de l'habitation).

Site MARSEILLE : 4ème étage avec ascenseur / Site SIX-FOURS : rez-de-chaussée

Entretien individuel et confidentiel avec le Référent Handicap ARAPL Provence et Var
Adaptations organisationnelles, matérielles et pédagogiques possibles

Taux de satisfaction de la formation : 100 % des stagiaires satisfaits*

* Période de référence :Année 2024

Conditions tarifaires : nous consulter