

Optimiser son organisation et la gestion de son temps

Durée de la formation :

2 jours (14h)

Horaires de formation :

08h45 - 12h30 / 13h45 - 17h00

Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Public concerné :

Toute personne souhaitant mieux gérer son temps et ses priorités et optimiser son organisation professionnelle.

Objectifs :

Analyser son fonctionnement.

Choisir et appliquer des principes d'organisation du temps et de gestion de soi adaptés à sa personnalité.

Augmenter son efficacité individuelle et favoriser la performance collective.

Module 1 : Une méthode pour optimiser la gestion du temps

Prendre conscience de toutes les causes possibles d'une mauvaise gestion du temps

Les 4 sphères à questionner pour savoir quelle parade mettre en place

Module 2 : Agir sur soi

Quelles sont vos maladies du temps ? Que faites-vous pour les soigner ?

Quels sont vos traits de personnalité bloquants pour une bonne gestion du temps ? En avez-vous conscience ? Comment les atténuer ?

Quelle est votre relation au temps : mono ou poly chronos ?

Bien connaître sa zone de manœuvre et les limites à respecter et à faire respecter

Module 3 : Agir sur les outils et méthodes

Réaliser une analyse quantitative et qualitative de la gestion de son temps

Identifier ses rythmes de travail et d'efficacité maximale

Repérer ses activités à haute valeur ajoutée

Cerner ses voleurs de temps

Clarifier ses objectifs et ses différents niveaux de priorité

Identifier ses outils de gestion du temps et les optimiser

Module 4 : Agir sur la relation aux autres

S'affirmer sereinement dans ses relations

Être disponible aux autres et à soi-même tout en posant des limites

Gérer les sollicitations avec rigueur et souplesse

Déployer une communication constructive

Module 5 : Agir sur l'organisation et sur l'environnement

Exercer son devoir d'alerte

En qualité de manager consacrer du temps au management, donc à l'équipe

Pour vous inscrire

Tel : 04 78 14 19 19

Email : amra.info@atoutmajeur-ra.com

Renseignement et planning des formations :

www.atoutmajeur.com

Optimiser son organisation et la gestion de son temps

Savoir déléguer

Pratiquer les 5S assidument

Méthodes et techniques pédagogiques

Apports théoriques, tests et exercices individuels et collectifs.

Chaque participant formalisera son plan d'actions et de progression.

Pour vous inscrire

Tel : 04 78 14 19 19

Email : amra.info@atoutmajeur-ra.com

Renseignement et planning des formations :

www.atoutmajeur.com