

# La gestion du temps

(Durée estimée : 14h)

## Objectifs

Apprendre à gérer son temps et à prioriser ses tâches en prenant conscience des mécanismes du stress

- Savoir organiser son travail de façon efficace en travaillant sur son savoir-être et en s'appuyant sur des outils efficaces
- Accepter de se simplifier la vie en développant un lâcher-prise sur des points secondaires

## Contenu de la formation

### Comprendre le temps

- Définition
- Analyser le temps
- Analyser l'utilisation de son temps

### La répartition concrète du temps :

- Élaboration de votre propre roue du temps
- La définition des priorités : méthodes et engagements
- Déterminer votre stratégie de réussite
- Analyser et améliorer son système d'organisation
- Savoir cadrer le temps à accorder à chaque tâche

### Découvrir ses talents pour mieux gérer son temps

- Déterminer votre profil de personnalité
- Utiliser toutes les facettes de sa personnalité pour assurer une performance professionnelle sans stress
- Reconnaître ses aptitudes et ses défauts
- Savoir identifier ses parasitages dans votre vie personnelle/ à votre gestion professionnelle (et vice versa)
- Savoir lever ses freins à l'efficacité en prenant conscience de ses croyances

### Améliorer sa situation pour mieux gérer son activité

- Apprendre à s'organiser sur la logistique
- Apprendre à s'organiser sur sa méthode de travail
- Apprendre à s'organiser avec les autres

## Moyens pédagogiques

Alternance d'apports formels, de séquences interactives, de jeux de rôles, de travaux à partir de situations vécues et de mise en situation professionnelle.

## Moyens techniques

Salle de formation ou ordinateur disposant d'une connexion internet

## Evaluation des acquis

Évaluation des acquis en fin de formation

## Pré-requis

Aucun

## Public visé

Tout public

## Modalités d'accès

INTRA entreprise

## Durée d'accès

1 jour(s) ouvré(s)

## Accessibilité

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite en présentiel ou en classe virtuelle. Pour plus de précision, nous contacter.

*Mise à jour du programme : 14/12/2023*