

Programme complet

« MON TEMPS » : DIAGNOSTIC

- Identifier son comportement face au temps (perception, croyances et habitudes) grâce à des tests et grilles d'analyse
- Mieux se gérer dans le temps : enjeux et motivations
- Diagnostic de sa gestion du temps actuelle (forces et faiblesses)

MES OBJECTIFS ET MES PRIORITES

- Mon rôle et mes responsabilités
- Ma boussole du temps : mes grandes priorités et leur répartition dans « mon » temps
- Mes contraintes (les « mangeurs » de temps internes et externes)

PRINCIPES, OUTILS ET PRATIQUES GAGNANTES

- Rappel des lois et grands principes de gestion du temps
- Outils et moyens pour s'organiser et gagner en productivité
- Se positionner face aux imprévus et aux interruptions
- Les outils adaptés et les bonnes pratiques pour chacun

Objectifs pédagogiques

- Réfléchir au temps en général, à sa propre perception du temps et à son utilisation actuelle (diagnostic)
- Déceler nos habitudes (bonnes et mauvaises) et partager les pratiques gagnantes avec les autres
- Découvrir les grandes lois, techniques et outils pour s'organiser, mieux travailler en équipe et tenter de mieux gérer le stress
- Travailler sur des exemples concrets pour améliorer le travail au sein des équipes (en fonction des demandes des participants)

Public concerné

Tous publics

Pré-requis

Aucun

Durée

07h00

Moyens Pédagogiques

Cette formation se présente sous forme d'ateliers de travail interactifs pendant lesquels les participants sont amenés à travailler individuellement et ensemble. Après leur diagnostic, ils mettent en place un plan d'action pour améliorer leur gestion du temps. Ces ateliers seront adaptés aux responsabilités et au domaine d'activité des participants (managers, chefs d'équipe, collaborateurs, assistantes...).

- Partage et réflexion (brainstorming)
- Apports théoriques
- Beaucoup d'ateliers en petits groupes
- Jeux de rôles et mises en situation
- Production de conseils, astuces et charte d'engagement

Evaluation du contrôle des connaissances

Tout au long de la formation, les participants réalisent leur auto-évaluation et les connaissances apportées sont mises en situation immédiatement. Un plan d'actions final valide les acquis.

Mode de validation de la formation

Attestation de formation.