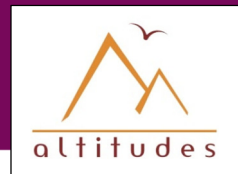


LA GESTION DU TEMPS

Une affaire personnelle qui demande du temps



DIAGNOSTIC – REcul – SERENITE - DIRE NON – CHOISIR- PRIORISER

Objectifs

Le plus difficile dans la gestion du temps est de prendre le temps d'y réfléchir. Car le temps est avant tout une affaire personnelle : même si, pour tous, la semaine compte 7 jours, chacun a ses propres priorités et missions, et surtout une perception du temps qui est unique.

Bien gérer son temps est avant tout une question d'audace : oser dire « non », oser perdre son temps, oser ne pas faire, oser demander...

L'objectif de cette formation est que les participant-es gagnent en efficacité :

- Savoir porter un regard critique et constructif sur la façon dont ils-elles gèrent leur temps,
- S'approprier des outils techniques et méthodologiques
- Savoir repérer les outils et usages à mettre en place.

Contenu

A quoi mon temps doit-il me servir ?

- Mes domaines de vie personnelle et professionnelle
- Qu'attendent les autres de moi ?

Comment est-ce que je perds mon temps ?

- Est-ce que je procrastine ?
- Qui sont mes voleurs de temps ?
- Quels sont mes stressseurs professionnels ?
- Suis-je perfectionniste ?

Et si j'arrêtais de subir ?

- L'urgence
- Les imprévus
- Dire « non »

Quels sont les outils de gestion du temps faits pour moi ?

- Les lois du temps
- La méthode CAP pour gérer ses mails
- La matrice Eisenhower
- L'utilisation du téléphone

Public et pré-requis

Tout-e professionnel-le prêt-e à interroger sa perception du temps et à explorer des pistes de changement.

Méthodes pédagogiques et évaluation

- Auto-évaluation de sa pratique,
- Partage d'expériences et échanges de pratiques,
- Expérimentations, exercices et jeux pédagogiques,
- Apports didactiques,
- Un questionnaire est envoyé préalablement à la formation pour affiner les attentes individuelles,
- Des évaluations sont réalisées en cours et fin de formation, et en ligne 3 mois après.

Intervenante

- Cette formation sera animée par Catherine Guillemot
- Formatrice, Coach, Consultante en ingénierie pédagogique.

Durée : 2 jours + 1 heure de coaching téléphonique – 15 heures

Prochaine session : consultez notre site

Intra pour votre équipe : Contactez-nous

Code stage : 04CT04