

La gestion du temps

Regardez votre temps pour l'organiser autrement

Le plus difficile dans la gestion du temps est de prendre le temps d'y réfléchir. Car le temps, c'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...



Objectif général

L'objectif de cette formation est que les participants gagnent en efficacité après avoir :

- porté un regard critique et constructif sur la façon dont ils gèrent leur temps,
- s'être approprié des outils techniques et méthodologiques
- avoir repéré les outils et usages à mettre en place.

Public

Toute personne qui rencontre des difficultés d'organisation et/ou qui souhaite être plus efficace.

Pré-requis

Être prêt à interroger sa perception du temps et à explorer des pistes de changement.

Contenu

A quoi mon temps doit-il me servir ?

- Mes domaines de vie
- 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 ?

- Qu'est-ce que l'urgence ?
- Prévoir 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

Comment gagner en sérénité ?

Méthodes et moyens pédagogiques

- Questionnaire pré-formation afin de recueillir les attentes individuelles et d'identifier le profil des participants.
- Exercices pour « faire le point » sur sa perception et l'utilisation du temps.
- Partage d'expériences et échanges de pratiques.
- Elaboration d'un plan d'action et entretien individuel de suivi à 1 mois.
- Apports théoriques et remise d'un support.

Date, durée et lieu

16 & 15 octobre 2020 de 9 à 17 heures
14 heures

Val-de-Reuil, Parc hôtelier des Clouets

+ entretien téléphonique de suivi (à 1 mois)

Intervenante

Catherine GUILLEMOT Formatrice, Coach,
Consultante en ingénierie pédagogique

Coût

675 € TTC par participant.
Frais de restauration compris
(Exonération de TVA, art 261-4-4 du CGI).

