

La gestion du temps

Prendre de la distance pour l'améliorer

Programme
de la formation
à distance



Les recettes miracles pour gagner en efficacité existent... Deux préalables s'imposent cependant : Le premier est de prendre le temps de les découvrir ; Le second est d'identifier celles qui me conviennent.

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.

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

- identifier ses pilotes internes et leurs impacts sur l'organisation,
- s'approprier des outils techniques et méthodologiques,
- repérer les outils et usages à mettre en place.

Public

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

Effectif : de 4 à 6 participants

Contenu

A quoi mon temps doit-il me servir ?

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

Comment apprivoiser mes pilotes internes ?

Et si j'arrêtais de subir ?

- Qu'est-ce que l'urgence ?
- Prévoir les imprévus.
- Dire « non »

Méthodes et moyens pédagogiques

- Un questionnaire en ligne en amont de la formation.
- Partage d'expériences et échanges de pratiques.
- Elaboration d'un plan d'action
- Apports théoriques et remise de documentations.

Coût

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

Intervenante

Catherine GUILLEMOT Formatrice, Coach, Consultante en ingénierie pédagogique.
Titulaire du DESU « pratiques du coaching » (Université Paris 8), je suis également formée à l'approche systémique coopérative et à la Communication NonViolente®

Pré-requis

Etre prêt à interroger sa perception du temps et à remettre en question ses méthodes de travail.
S'engager à explorer des pistes de changement.

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 ?

Les séquences

1. Classe virtuelle	1 ^{er} mars 2021, 9h-12h30	3½ heures
2. Séquence individuelle	2 mars 2021	¾ heure
3. Classe virtuelle	4 mars 2021, 9h-12h30	3½ heures
4. Classe virtuelle	5 mars 2021, 9h-12h30	3½ heures
5. Séquence individuelle	(à 4 semaines)	¾ heure
+ travail en autonomie estimé à 1½ heure		
soit une durée totale de 13½ heures par participant		