

MAITRISE DU TEMPS ET GESTION DES PRIORITES

Objectifs de la formation

- Analyser sa relation au temps
- Passer d'un temps subi à un temps voulu
- Anticiper et planifier ses actions
- Gérer les priorités et les imprévus

Vous êtes : toute personne voulant améliorer son organisation.

Contenu de la formation

Prendre conscience de sa relation au temps

- Découvrir les attitudes face à la gestion du temps
- Réfléchir sur ses propres contraintes
- Évacuer le stress et relativiser
- Prendre conscience de la subjectivité du temps

Hiérarchiser ses tâches et ses objectifs

- Appliquer la loi de Pareto à l'analyse des tâches
- Repérer les tâches à forte ou faible efficacité
- Repérer les tâches «éléphants»
- Définir et hiérarchiser ses différents niveaux de priorités
- Gérer l'important et l'urgent

Gérer son temps

- Maîtriser les voleurs de temps
- Faire un bilan personnel sur ses voleurs de temps

Préparer, planifier

- La préparation et le contrôle, les temps efficaces
- Quoi, quand et comment préparer
- Principe de planification personnelle

Élaboration d'un plan d'action personnel en matière de gestion du temps

- Clarifier son rôle et ses objectifs
- Concilier les priorités individuelles et collectives
- Traduire ses priorités en plan d'action

Méthode utilisée

- Autodiagnostic de son organisation et de son mode de travail
- Apports de concepts théoriques et d'outils d'analyse
- Mises en situations diverses : études de cas, jeux de rôles, travaux en sous-groupe

Procédure d'évaluation

- Grille d'évaluation portant sur la qualité de la formation et l'atteinte des objectifs
- Attestation de stage systématiquement envoyée au stagiaire

Réf.: M18

*Management,
Communication et ateliers
associés*

Durée préconisée : 2 jours



Tarif inter :

Nous consulter

Dates de formations

inter entreprise :

Nous consulter

Lieu de la formation :

AFPI Languedoc-Roussillon



Formation intra entreprise

dans vos locaux :

Nous consulter



AFPI Languedoc-Roussillon

ZAC Aftalion

14 rue François Perroux
CS 90028

34748 BAILLARGUES CEDEX

Tél. 04.67.13.83.53

Email : contact@afpirl.fr