

La vie professionnelle et personnelle prend aujourd'hui l'aspect pour beaucoup d'entre nous d'une vraie course contre la montre. Comment prendre du recul par rapport à ce ressenti, reprendre le contrôle et mieux vivre sa relation au temps : voici ce que vous propose cette formation. Le format particulier avec deux jours espacés de 15 jours vous permettra d'expérimenter et de tester des outils et méthodes et d'en débriefer avec les autres participants et le formateur pour, au final, mettre en place un plan d'actions efficace pour vous.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre sa relation au temps
- Faire un diagnostic de son organisation
- Prioriser ses tâches et les planifier pour atteindre ses objectifs
- Mettre en place sa boîte à outils personnelle pour gagner du temps
- Gagner du temps dans sa communication et ses relations avec les autres

Programme

- **Faire un point sur sa situation actuelle**
 - Comprendre sa relation au temps et sa double dimension
 - Pourquoi gagner du temps ? Quel est l'objectif ?
 - Faire un diagnostic de son organisation et de sa gestion du temps
- **Les règles fondamentales de la gestion du temps**
 - Prioriser ses tâches grâce à la méthode Eisenhower
 - Evaluer au plus juste leur durée
 - Les planifier en détail
 - Gérer les interruptions
- **Plan d'action intermédiaire**
 - Définir sa boîte à outils personnelle
- **Debriefing du plan d'action**
 - Ce qui a fonctionné et peut être pérennisé
 - Ce qui n'a pas fonctionné. Pourquoi ? Quelles alternatives ?
- **Gagner du temps dans sa communication et sa relation aux autres**
 - Savoir dire non
 - Déléguer efficacement
 - Utiliser la communication non verbale pour renforcer son message
 - S'affirmer grâce à la CNV (Communication Non Violente ®) et au DESC
- **Plan d'action final**
 - Définir sa boîte à outils personnelle
- **Bilan de la formation**
-



Durée

2 jours (14h)

1 jour + 1 jour à 15 jours
d'intervalle

Tarif intra

2 200 € HT

Dates

A fixer conjointement

Participants

12 personnes maximum

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun pré-requis

Formation en présentiel

(en distanciel sur demande)

Méthodes pédagogiques

Support théorique sous format
papier ou numérique, quiz, jeux de
rôles, mises en pratique

Modalités d'évaluation

Feuille de présence
Validation des acquis en amont et
en aval
Attestation
Evaluation de la formation par les
participants