Parcours Stratégie et Organisation

LES INDISPENSABLES DE LA GESTION DU TEMPS



PUBLIC VISÉ

Avant la formation, le stagiaire (sans niveau ou prérequis spécifique) est concerné quand :

- Il a des difficultés à se concentrer sur une tâche
- Il quitte son poste le soir en sachant qu'il a encore beaucoup trop de choses à faire
- Il se sent fatigué à l'idée de la journée à venir
- Il a du mal à gérer vie pro/ vie perso
- Il ne sait plus quelles sont ses priorités

OBJECTIFS

Après la formation, le stagiaire saura :

- Gérer un afflux d'activité plus sereinement
- Choisir de se mettre sur une tâche difficile quand son énergie sera à 100%
- Mettre en place un agenda type afin d'anticiper certaines actions dans des moments creux
- Gérer son temps selon des objectifs bien définis
- Dire non ou pas tout de suite en cas de suractivité

PROGRAMME

Pendant la formation, le stagiaire abordera :

- **L'impact de notre physiologie dans la gestion du temps**
  - Le planning interne de l'énergie
  - Les bons gestes du quotidien : respiration, alimentation et repos
- **La routine comme créateur de richesse**
  - Les pacmans (mangeurs de temps)
  - Les tâches non négociables et récurrentes
  - Les différents types de « to do »
- **Les 4 règles de l'organisation du temps et de l'espace**
  - JETER / RANGER : Loi Pareto
  - CHOISIR / PRIORISER : Loi Illrich // concerné – impliqué ?
  - PREVOIR / ANTICIPER : Loi de Parkinson
  - IMPROVISER : Loi de Murphy

DURÉE 7H

9H30 À 13H00 / 14H00 À 17H30

TARIF EN PAGE 4

6 PERSONNES MAXIMUM

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

La formation se déroulera :

- En présentiel. Des annexes de travail papier seront distribuées en salle et le support transmis en fin de session
- INTER ou INTRA
- Evaluation des acquis sous forme : plan d'actions ou matrice KISS ou QCM
- Evaluation de la satisfaction à chaud en fin de session
- Méthodes pédagogiques : Informative / Exercice en individuel / Questions-Réponses / Mises en situation
- Outils pédagogiques : Les 4 lois citées dans le programme / Analyse transactionnelle / Méthode pomodoro

- *Inscription sur le site internet au minimum 10 jours avant la date (dans la limite des places disponibles)*
- *La session peut s'adapter à certains handicaps, veuillez nous contacter pour envisager la solution la plus adaptée*