

Gestion du temps

Cette formation vous permettra de comprendre et apprivoiser ses « grignoteurs de temps » ; Apprendre la disponibilité et l'indisponibilité ; Gérer son temps comme on gère un projet, outils indispensables à toute personne qui souhaite progresser maîtriser leurs emplois du temps. Apprendre à mieux gérer son temps de travail pour diminuer son stress et améliorer ses capacités.

Programme

1. Apprivoiser son temps pour plus d'efficacité

- Réflexion : qu'est-ce que le temps ; le temps, une vision personnelle ?
- La perception du temps. Comment utilisons-nous cette ressource ?
- Mettre de l'ordre dans ses priorités et les hiérarchiser

Travaux pratiques : Exercice savoir reconnaître et identifier les voleurs de temps

2. Trouver sa propre méthode de gestion du temps avec les autres

- Mettre en place des « temps collectifs » : réunions, entretiens
- Composer son propre « cocktail » d'outils de gestion du temps
- Savoir allier temps productif et temps affectif
- Repérer et localiser ce qui est source de stress.
- Apprendre à ne pas travailler dans l'urgence

Travaux pratiques : Établir un autodiagnostic de son temps de travail

3. Gérer son temps comme un enjeu de qualité et développer la délégation

- Connaître et éviter les 4 perversions de la délégation
- Former pour déléguer, déléguer pour responsabiliser
- Gérer son temps comme on gère les autres ressources
- Quelles sont les résistances aux changements
- Mettre en place un plan d'actions

Travaux pratiques : Mise en situation pour savoir accorder du temps de qualité pour en gagner

4. Entretenir des relations efficaces avec ses collègues et sa hiérarchie

- Les attitudes dans les relations en face-à-face.
- Faire passer un message avec diplomatie.
- Apprendre à dire non.
- Développer la proactivité et abandonner la réactivité.
- Gérer les tensions et les conflits.

Travaux pratiques : Réflexion sur la mise en place d'un plan de journée

Durée

- 2 jours

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences. Des exercices pratiques, tests, accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Tarif & Planification

Me consulter, formation individuelle ou collective, en intra ou inter entreprise. Possibilité d'une prise en charge par les OPCA.
Aucun prérequis nécessaire