



SE RÉAPPROPRIER SON TEMPS

Identifier les voleurs de temps pour gagner en efficacité

FORMATIONS COURTES

INITIATION

Ref. : 8953337

Durée :
0,29 jour - 2 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 290 €
HT

OBJECTIFS

Comprendre sa relation au temps
Constituer une boîte à outils pour gérer son temps efficacement

EVALUATION

[Pour découvrir votre protocole FOAD, cliquez ici](#)

POUR QUI ?

Toute personne souhaitant gagner en efficacité dans sa gestion du temps

PRÉREQUIS

Vouloir acquérir des outils de gestion du temps

COMPÉTENCES ACQUISES

Identifier son rapport au temps pour l'optimiser

PROGRAMME

Se réapproprier son temps

60 minutes pour se connaître face au temps et passer du temps subi au temps choisi

Autodiagnostic : panorama à 360° de ses modes de fonctionnement

Autodiagnostic : identification de ses " hackers de temps "

- Identifier ses hackers de temps
- Pointer ses cookies internes
- Auditer sa programmation
- Se focaliser sur l'essentiel et délaissier l'accessoire (matrice Eisenhower)
- Séquencer ses temps avec la technique du Pomodoro
- Mettre en place des rétro plannings pour gagner en tranquillité d'esprit
- Découvrir des outils de gestion du temps : mind map, to do list...

20 minutes pour s'exercer sur son poste

Les participants mettent en pratique les conseils vus durant la première heure et analyse leur rapport au temps en dressant leur planning et en l'analysant au regard des conseils donnés.

Exercice d'application : analyse du temps dédié à chaque tâche au cours d'une journée et pistes pour améliorer ce temps

40 minutes pour échanger sur les bonnes pratiques et astuces

Partage d'expériences : les participants échangent sur leurs emplois du temps et sur les pistes identifiées pour gagner du temps

- Découvrir d'autres outils de gestion du temps
- Ancrer les apprentissages dans sa pratique quotidienne
- Se fixer un cap à tenir pour gagner du temps au quotidien

Test de connaissances : les façons d'arrêter le temps

Plan d'action personnel : définition de règles de gestion du temps applicables dans les situations professionnelles rencontrées par les participants

INTERVENANTS

Céline VILAR

Celine VILAR



Organisme qualifié
par l'ISQ-OPQF

Membre de la Fédération
Les Acteurs de la Compétence

EFE FORMATION SAS - 35, rue du Louvre - 75002 PARIS

Tél. : +33 (0)1 44 09 25 08 - e-mail : serviceclient@efe.fr

Siret 412 806 960 00032



MOYENS HUMAINS, TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

La classe virtuelle est un procédé pédagogique innovant permettant une réelle interaction entre le formateur et les participants. A distance, ils interagissent en toute fluidité et évoluent sur une plateforme modulable.

Cette formation, proposée intégralement à distance requiert quelques modalités techniques : avoir une sortie audio sur son ordinateur et avoir une webcam.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

LIEUX ET DATES

À distance

14 nov. 2022

