

Développer ses capacités de gestion du temps

Formation continue

Durée

1 jour

Lieu

Tremblay-En-France - PN2

Support

Fascicule

Coût

1600€HT/jour (intra)

Domaines de formation

Management & Ressources Humaines

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Objectifs

Gagner du temps, éviter d'en perdre pour gérer les priorités, tenir les échéances et gagner en efficacité.

Programme détaillé

Réaliser mon diagnostic-temps

- Diagnostic de ma perception du temps
 - Ma dimension personnelle et relationnelle au temps
 - Mon contexte professionnel, évaluer mes risques personnels, mes contraintes et mes marges de manoeuvre.
 - Mon mode de fonctionnement, repérer mes bénéfices négatifs, mes bonnes pratiques
- Je pars avec : la cartographie de mes points forts et de mes freins*

Apprivoiser le temps et m'approprier des outils au service de mon efficacité personnelle :

La fuite en arrière, la fuite en avant ou l'hyper maîtrise, apprendre à apprivoiser le temps

- Organiser son environnement de travail
- Apprendre à définir ses priorités, distinguer l'urgent de l'important
- Anticiper et organiser : planifier ses tâches et gérer son agenda
- La gestion des imprévus

Je pars avec : Mon outil « gain de temps » personnalisé

Activer des leviers comportementaux pour gérer mon temps avec efficacité

- Déléguer au juste niveau : qu'est-ce que je garde, qu'est-ce que je délègue
- Conserver du temps pour réfléchir, innover, gagner du temps
- Gérer la relation à l'humain : travailler avec les autres pour sa propre efficacité
- Identifier les tueurs de temps personnels et prendre les bonnes décisions.
- Ventiler : l'échange, la réflexion, l'action
- Valider mes points de réussite selon un rythme à définir (journée, ...)
- Gérer mon stress en cas de surcharge.

Je pars avec : Mon plan d'actions personnalisé

Moyens pédagogiques

- Apports théoriques en présentiel.
- Ateliers et mise en situation autour de cas pratiques.
- Échanges de pratiques.

Modalités de suivi et d'évaluations

Enquête de suivi à 6 mois

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de Handicap

Veuillez consulter notre [démarche handicap](#)

Développer ses capacités de gestion du temps

Formation continue

Une question ? Besoin d'un accompagnement ?

Nos conseillers sont là pour vous guider :

Email : contact@aforp.fr

Dernière mise à jour : 05/02/2025