

Gestion du temps

Réf : 332

Publics : Cette formation est destinée à tous les publics, elle est adaptée à toutes formes d'organisations humaines.

Objectifs :

- ✓ Organiser son activité et faire face aux aléas courants liés à son activité
- ✓ Traiter ces aléas dans le respect des consignes en vigueur

Contenu :

- Auto-diagnostic
- L'histoire des gros cailloux
- Techniques de gestion du temps
- Rythmes biologiques et rituels du quotidien
- Dissocier l'urgent de l'important
- Notions de temps efficace et temps perdu
- Gérer ses mails
- Savoir dire NON
- Délégation / Plaisir / rangement / procrastination

Volume horaire total : 7 heures

Méthodes pédagogiques :

- ✓ Pédagogie active et participative
- ✓ Echanges d'expériences
- ✓ Mises en situations

Intervenant(e) : Consultant(e) – Formateur(trice)

Coût : **Intra** : 890€ par groupe pour 7 heures
Inter : 189€ par stagiaire pour 7 heures