

# GESTION DU **TEMPS** & **DES PRIORITÉS**

Adopter les méthodes adéquates pour mieux gérer son temps.

## PROGRAMME [ 2 jours - 14h ]

### COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU TEMPS

- Déterminer les diverses composantes et usages du temps,
- Différencier le temps individuel du temps professionnel,
- Identifier les causes de pertes de temps : les facteurs internes, les facteurs externes.
- Identifier les résistances, la perception du temps, les guides intérieurs.

### CRÉER SON BILAN DE PROGRÈS EN GESTION DU TEMPS

- Formuler ses objectifs,
- Identifier les 6 étapes du changement,
- Préparer son contrat de changement,
- Définir ses priorités : les règles de base,
- Mettre en place un processus d'optimisation de son temps,

### ADOPTER LES MÉTHODES ADÉQUATES POUR MIEUX GÉRER SON TEMPS ET SES PRIORITÉS

- Utiliser les principaux outils de la gestion des priorités (Matrice d'Eisenhower, méthode ABC),
- Utiliser les outils d'organisation, de planification et d'anticipation

### IDENTIFIER LES LEVIERS DE SA PERSONNALITÉ DANS LA GESTION DU TEMPS

- Limiter l'impact de ses comportements inefficaces dans la gestion de son temps,
- Acquérir les outils de gestion de la relation interpersonnelle (gestion des e-mails, de l'agenda ; savoir dire « non », déléguer),
- Gérer les temps collectifs et individuels,
- Utiliser les outils simples de gestion de stress lié à la surcharge d'activité

ELIGIBILITES // Plan de formation



**PUBLIC**

*Tout professionnel désirent gérer son temps de manière optimale quelles que soient ses fonctions dans l'entreprise*



**OBJECTIFS**

- *Comprendre les mécanismes du temps*
- *Créer son bilan de progrès en gestion du temps*
- *Adopter les méthodes adéquates pour mieux gérer son temps*
- *Identifier les leviers de sa personnalité dans la gestion du temps*

# GESTION DU TEMPS & DES PRIORITÉS



Adopter les méthodes adéquates pour mieux gérer son temps.

*Présentiel*

## MODALITES PEDAGOGIQUES

### LA DÉMARCHE

- Le partage d'expérience et l'étude de cas concrets apportés par les participants est un axe majeur de la démarche pédagogique
- Le principe de la mise en situation permet de mieux comprendre ses attitudes et d'identifier des points de progrès

### L'ANIMATION

- Phases interactives de découverte
- Partage d'expériences
- Exercices de compréhension
- Cas pratiques d'application
- Mises en situation
- Jeux de rôle collectifs

## ORGANISATION

- Possible en inter et intra-entreprise
- 1 jour = 7 h
- Horaires : 9h00-12h30/14h00-17h30
- Lieu : Clermont-Ferrand
- Groupe de 5 à 8 participants

## EVALUATION

**EVALUATION DE LA SATISFACTION - à chaud et à froid**  
*Questionnaire de satisfaction en fin de chaque module*