

Gérer son temps et ses priorités

Description

Courir après le temps, jongler entre les urgences, repousser l'essentiel... et si on reprenait le contrôle ? Cette formation vous invite à faire le point sur votre rapport au temps, à identifier ce qui vous freine, vous disperse ou vous ralentit. Vous apprendrez à distinguer l'urgent de l'important, à structurer vos journées avec méthode, à dire non sans culpabiliser, et à faire face aux imprévus avec plus de sérénité. Grâce à des outils concrets et des exercices pratiques, vous développerez une organisation plus fluide, plus efficace, et surtout plus alignée avec vos priorités. Car bien gérer son temps, c'est surtout mieux gérer son énergie.

Informations pratiques

Durée	1 jour (présentiel) / 3x2h (classe virtuelle)
Modalités	Présentiel, Distanciel, Intra-entreprise
Public cible	Tout collaborateur
Tarifs	1500€ HT - Présentiel / 1950€ HT - Classe virtuelle

Objectifs

- Déterminer les priorités de sa mission et lister les tâches inhérentes
- Évaluer et planifier son travail
- Améliorer son organisation
- Gérer son temps face aux autres (interruptions, délégation...)

Programme détaillé

Prendre conscience de son rapport au temps

- S'autopositionner sur ses pratiques actuelles
- Identifier l'impact de nos « drivers »
- Définir ce qu'est une bonne gestion du temps

Détecter les voleurs de temps

- Identifier ses propres voleurs de temps

Déterminer les priorités

- Distinguer l'urgent de l'important

Optimiser son organisation

- Structurer son emploi du temps : anticiper ses tâches et ses actions
- Faire bon usage des canaux de communication

Faire face aux interruptions

- Anticiper et gérer ces situations chronophages
- Savoir dire « non »

Développer son assertivité en mode projet

- Optimiser sa communication verbale avec assertivité
- S'exercer aux attitudes mentales appropriées

Approche pédagogique

- Travaux en sous-groupes
- Tests de positionnement
- Travaux de réflexion individuelle
- Exercices d'appropriation en lien avec ses missions

Modalités d'évaluation

- Questionnaire digital avant et après la formation pour évaluer la progression dans l'appropriation des notions
- Evaluations intermédiaires via des mises en situation, des quiz et des sollicitations variées de l'animateur

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.