

Gérer son temps et ses priorités

Savoir mieux gérer son temps . S'organiser. Prioriser. Aller à l'essentiel. Gagner en temps et en énergie.

Durée : 1 jour / 7h

Tarifs : individuel 450 € / groupe 1 400 €

Modalité de déroulement : Présentiel

Objectifs pédagogiques

- Analyser son rapport au temps.
- Prioriser les actions et agir avec efficacité.
- S'approprier des outils et méthodes.

Contenu

- Les bases de la gestion du temps.
- Analyser votre relation aux temps de vie (pro et perso)
- Clarifier vos objectifs professionnels et personnels.
- Dessiner la carte de vos missions essentielles.
- Hiérarchiser les tâches à réaliser, prioriser.
- Cartographier les bonnes pratiques.
- Boite à outils de la gestion des temps et des priorités.
- Prendre soin de soi et respecter ses besoins.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Alternance entre apports théoriques, travaux personnels et travaux en petits et grands groupes.
- Méthodes collaboratives pour produire collectivement du savoir.
- Évaluation des apports acquis et de la qualité d'animation de la formation.

Evaluation des stagiaires

Évaluation : Questionnaire de satisfaction et évaluation des acquis.

Attestation de fin de formation.

Précisions tarif

– tarif individuel : 450 € / jour

– tarif groupe : 1400 € / jour

En savoir plus

<http://www.toucheb.com/>

Intervenant·e

- Marina Bouchet
- marinabouchet@toucheb.com
- 06 08 24 48 86

Public

Personne autonome dans son organisation

Pré-requis

Aucun

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Oui. Sur demande nous étudierons la possibilité d'adapter cette formation à un public de mal voyant, non-voyant et mal entendant, non-entendant. Les salles de formation sont adaptées pour accueillir des personnes en fauteuil roulant.