Gérer son temps et ses priorités

Durée : 2 jours, 14h **Tarif :** 980 € HT

Réf : E0514

Points forts : Une prise de conscience dans son rapport spécifique au temps qui permet de lever des freins personnels pour mieux intégrer les pistes de progression proposées

Objectifs

- Utiliser son temps en fonction de ses priorités
- Utiliser les outils de communication et d'organisation
- Mettre en place une organisation efficace au quotidien
- Anticiper sur les risques de débordement et les sources de stress

Programme

▶ **Appréhender son poste de travail : ses tâches et ses missions**

- Se recentrer sur sa mission.
- Faire l'état des lieux des habitudes et des réflexes.
- Identifier les conséquences pour soi et pour les autres.
- Repérer les changements souhaités.
- Appréhender les lois du temps.
- Mettre en place des outils d'auto-évaluation et prendre conscience de ses propres freins.

▶ **Mettre en place l'environnement logistique et matériel**

- Utiliser le téléphone de façon rationnelle et maîtrisée.
- Gérer efficacement les messages électroniques.
- Organiser l'espace de travail.
- Classer.

▶ **Planifier les tâches et gérer les priorités**

- Distinguer l'urgent de l'important.
- Travailler par priorités.
- Adopter la stratégie d'objectifs.
- Acquérir la méthodologie du plan d'action.
- Planifier le quotidien : la journée, la semaine, le mois.

▶ **Gérer les imprévus**

- Réagir à l'urgence.
- Planifier les actions correctives.

▶ **Découvrir la communication efficace pour mieux gérer son temps : les fondamentaux**

- Développer les bases de l'assertivité pour mieux communiquer.
- Savoir dire non en fonction des interlocuteurs et des situations et proposer des alternatives.
- Faire passer une information difficile.
- Mieux se connaître pour mieux travailler avec les autres.

▶ **Elaborer un plan d'action**

Démarche pédagogique

Diagnostic individuel, outils et méthodes de gestion du temps.
Formateur : intervenant sélectionné par le CEPPIC pour ses compétences techniques et son expérience significative tant sur le sujet traité qu'en matière de pédagogie.

Public

Tout collaborateur ayant le pouvoir d'agir sur son organisation personnelle et n'ayant pas d'équipe à manager

Prérequis

Avoir un minimum d'autonomie dans sa mission

Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.
Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

5 453 personnes formées en 2022

Dates de session

Nous consulter

194, rue de la Ronce
76230 ISNEAUVILLE

www.ceppic.fr

Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CONTACT
Isabelle PROTAIS
02.35.59.44.17
isabelle.protais@ceppic.fr