

Optimiser son temps pour en gagner

Améliorer son efficacité



À l'issue de cette formation, vous serez en mesure d'appliquer les règles d'une bonne gestion du temps pour optimiser votre activité quotidienne.

PROGRAMME

Donner du sens au temps

- Faire un autodiagnostic et un bilan de sa gestion du temps.
- Connaître son rythme de travail.
- Repérer ses pertes de temps.

Clarifier son poste

- Évaluer ses missions, analyser ses activités et leur répartition sur une journée.
- S'organiser et planifier en tenant compte des caractéristiques de son métier.

S'organiser

- Anticiper et planifier : les outils (rétroplanning, check-list, boîte mails...).
- Gérer les imprévus, savoir filtrer.
- Gérer les interruptions et sollicitations.
- Déléguer.

- Savoir dire non avec tact.

Se fixer des objectifs atteignables

- Définir et hiérarchiser ses priorités.
- Éliminer l'inutile.
- Différencier important et urgent.

S'approprier des supports simples et efficaces de gestion du temps

- Agencer son espace de travail.
- Mettre à jour et optimiser les outils existants. En créer de nouveaux.
- Identifier les changements ou les améliorations à mettre en place.

Réduire ses tiraillements

- Éviter la dispersion.
- Agir au bon niveau.

- Gagner en efficacité sans tomber dans la suractivité.

Élaborer un plan d'action personnalisé

- Se fixer des objectifs personnels de progrès.
- S'engager sur un contrat de changement durable.

MODULES DISTANCIELS

- **E-quiz** en amont/aval de la formation.
- Et si vous disiez non ?
- Comment gérer ses émotions à chaud pour rester calme ?
- Pourquoi faut-il adopter la « positive attitude » ?

Code : TEMPS

🕒 2 jours - 14 heures

💰 Prix HT : 1360 € (repas inclus)

OBJECTIFS

- Faire le bilan de sa gestion du temps.
- S'approprier des outils concrets de gestion du temps.
- Traiter les urgences et les imprévus avec plus de sérénité et d'efficacité.

PUBLIC CONCERNÉ

Tous.

PLANNING

Paris

7 - 8 février 2019

11 - 12 avril 2019

26 - 27 juin 2019

12 - 13 septembre 2019

7 - 8 novembre 2019

12 - 13 décembre 2019

Plus de dates sur ism.fr

en partenariat avec 