

Différencier entre l'urgence et l'importance pour mieux maîtriser la gestion du temps

Taux de satisfaction 2023

Démarrage prévu en 2024

Taux de réussite 2023

Démarrage prévu en 2024

Durée

02 Jours

14 Heures

Public

Salariés d'Entreprise

Demandeurs d'emploi

Managers en fonction

Pré requis

Aucun pré requis n'est exigé

Tarifs

En Inter :

990 Euros/personne

Groupe Minimum de 3

Personnes

En Intra :

Nous consulter

Modalités

Uniquement En Présentiel

Lieu

Site : AFIG-SUD

Site : Entreprise

Accessible au public en
situation de handicap



Objectifs

- ✓ Comprendre les mécanismes qui nous volent le temps
- ✓ S'approprier une méthode simple et concrète de gestion du temps
- ✓ Mettre en œuvre une gestion du temps adaptée à son contexte
- ✓ Ajuster vie professionnelle et vie privée

Programme

- 1. Prendre conscience de notre dimension personnelle du temps**
 - La dimension temporelle dans notre vie. La relativité personnelle
 - La typologie du temps
- 2. Apprendre à se projeter**
 - Distinguer le projet du problème
 - Apprendre à se projeter
- 3. Organiser et gérer son temps**
 - Les parasites de la gestion du temps.
 - Faire la distinction entre l'urgent et l'important
 - Savoir prioriser son emploi du temps
 - Tenir compte des rythmes chrono-biologiques
 - Mettre en œuvre le First Pass Yield (bien du 1^{er} coup) et le "One Time Delivery" (respect des délais)
- 4. Comment s'organiser sereinement ?**
 - Vivre avec des principes ?
 - Savoir établir des priorités
 - Faire la différence entre le "il le faut" et le "j'ai envie"
 - Techniques de planification
 - Technique de la délégation

Méthodes pédagogiques

- ✓ Mises en situation professionnelles
- ✓ Jeux de rôles

Les plus AFIG

Un diagnostic individuel est réalisé pour chaque participant pour construire un itinéraire pédagogique individualisé et adapté

Modalités et délai d'accès à la formation

- ✓ Instruction du dossier personnel du participant / Eligibilité au C.P.F.
- ✓ Admission en formation

Modalités d'évaluation

- ✓ Un quizz d'évaluation est administré en fin de formation
- ✓ Un entretien sera réalisé dans un délai de 3 mois après la fin de la formation

Renseignements et inscriptions

formation.continue@afig-sud.fr 04 66 70 68 70 www.afig-sud.fr