

## 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<sup>er</sup> 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](mailto:formation.continue@afig-sud.fr) 04 66 70 68 70 [www.afig-sud.fr](http://www.afig-sud.fr)