

Gérer Son Temps

Objectifs - Conditions

Durée	2 jours (soit 14h00)
Public	10 personnes
Objectifs	Approfondir sa relation au temps Acquérir des outils et des méthodes de gestion du temps

Programme



Comprendre sa relation au temps

Définir ses responsabilités et ses tâches face au temps
Trouver ses mangeurs de temps
Déterminer la relation au temps : monochrone, polychrone.



Structurer le temps

Définir les différents temps : les rythmes et cycles efficaces
Connaître les méthodologies, les lois et principes
Savoir perdre du temps pour en gagner



Rendre productif son temps

Savoir se concentrer sur les activités à fort pouvoir multiplicateur
Gérer les informations et utiliser une communication cohérente
Intégrer les stress



Fonctionner sur objectifs et plans d'action

Savoir faire des choix et savoir dire non pour être efficace
Définir des objectifs clairs et projeter avec lucidité
Utiliser les sept étapes pour mettre au point le plan d'action
Reprogrammer son emploi du temps



Maîtriser son temps

Anticiper et gérer sans subir
Acquérir une écologie personnelle
Travailler en équipe : savoir déléguer
Accepter les changements
Relier l'action au sens et apprendre du temps

Pédagogie

Méthode pédagogique : théorique, pragmatique et interactive,

Outils pédagogiques : mise en situation, étude de cas, exercices, test de personnalité, jeux de communication