

Orchestrer son Temps

Objectifs - Conditions

Durée	1 jour (soit 7h00)
Public	8 /10 personnes
Objectifs	Acquérir des outils et des méthodes de gestion du temps Acquérir des méthodes et techniques afin de développer son efficacité

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 : monochrome, polychrone.
- ☞ **Structurer le temps et rendre productif son temps**
Définir les différents temps : les rythmes et cycles efficaces
Adopter les méthodologies, les lois et principes du temps productif
Savoir se concentrer sur les activités à fort pouvoir multiplicateur
- ☞ **Fonctionner sur objectifs et plans d'action**
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

Pédagogie

Méthode pédagogique : théorique, pragmatique et interactive,
Outils pédagogiques : mise en situation, étude de cas, exercices, test de personnalité, jeux de communication...Remise des supports de cours.