

Gestion du temps et des priorités

Durée 1 journée (7h) | **Tarif** 445 € / personne (catering compris)

Lieu Au Gerموir des talents | Col de Lamormenil, 16 – 6960 Manhay

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, le participant sera capable :

- de s'approprier les outils et méthodes pour gérer son temps de manière optimale
- de (re)devenir maître de son temps
- de savoir trier les urgences et les priorités

Public cible

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant optimiser la gestion de son temps

Prérequis

Aucun

Méthode

Méthode participative et interactive basée sur l'échange et le partage.

La situation de chaque participant sert de base et d'exemple à la présentation et à l'utilisation des différents outils.

La méthodologie permet de mettre en commun les bonnes pratiques et les découvertes du groupe afin de trouver des solutions à des difficultés ou des questionnements.

Plan de mise en application individuel établi par chaque participant à la fin de la formation.

Programme

Généralités

- Autodiagnostic
- Le temps et le rapport que j'entretiens avec lui

Gérer son temps

- Les imprévus et les demandes
- Savoir dire non
- Les interruptions
- Les mails et le téléphone
- Les urgences et les priorités

Et en pratique, on fait comment?

- Les outils qui aident