



Durée : 3 jour(s)

Tarif : 1200,00 € Net / personne

Tarif Intra : Nous contacter

PUBLIC

Tout public. Dirigeants ou cadres qui souhaitent acquérir outils et méthodes afin de mieux optimiser la gestion de leur temps.

OBJECTIFS

- Développer et utiliser sa "boîte à outils" organisationnelle, pour apprendre à choisir ses priorités et se gérer à travers sa relation au temps.
- Apprendre à s'organiser et gérer son temps au quotidien avec plaisir, au lieu de s'épuiser.

FORMATEUR

Isabelle ADAM

- Consultante en Ressources Humaines et organisation
- plus de 15 ans d'expérience
- DESS Psychologie "Formation, emploi, projet organisationnel"

Gérer son temps, c'est générer une réactivité basée sur l'efficacité professionnelle plutôt que sur ses émotions. Outre les méthodes d'organisation permettant de "prioriser", il faudra "revisiter" ses anciennes stratégies basées sur les "envies".

METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

Prendre du recul sur l'organisation quotidienne pour identifier les freins à l'efficacité:

- La prise de recul, le discernement,
- Les compétences : des outils de travail et un savoir-faire
- La motivation : des envies, des besoins et des stratégies

Connaître les 8 lois qui gèrent notre temps

- Principe de Parkinson
- Principe de Pareto
- Principe du Cycle
- Principe de Laborit
- Principe de Illich et Adref
- Principe de Murphy
- Principe de Fraisse
- Principe de l'Alternance

Réaliser un auto diagnostic :

- Inventaire quantitatif et qualitatif des activités
- Identifier les voleurs de temps
- Interpréter les messages contraignants

Comprendre l'interaction Stress -Temps

- Définir le stress et son impact sur l'efficacité
- Clarifier ses " représentations "
- Amortir l'impact de l'environnement

Retrouver l'efficacité grâce aux principes fondamentaux de la gestion du temps

- La priorisation des tâches (principe d'Eisenhower revisité)
- La communication " assertive " : savoir dire OUI et NON
- Le fonctionnement par objectifs
- L'utilisation du téléphone et des NTC
- L'environnement de travail (les 5 S simplifiés)

SESSIONS

Montpellier

10- 11 & 24 janv. 11