

Durée :

2 jours / 14h

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier leur propre style de gestion du temps et des priorités
- Utiliser des méthodes et techniques pour clarifier leurs objectifs et priorités
- Traiter efficacement les priorités
- Manager leurs relations pour faire des autres des alliés dans la gestion du temps

Public :

Manager de proximité ;

Tout collaborateur désireux d'optimiser son temps et son organisation professionnelle

Contenu pédagogique :

Connaitre les lois du temps

Le triangle du temps

Loi de Murphy-de Parkinson-de Carlson-syndrome de l'étudiant-loi de Fraise-Loi d'Illich.

S'approprier les techniques clés de priorisation

Gros cailloux-Matrice d'Eisenhower-Principe de Pareto

La théorie des cycles

La pyramide inversée

Les 4 temps de l'action

Optimiser son efficacité personnelle

Communiquer avec les bons moyens

Gérer sa messagerie électronique

Organiser son espace de travail

Anticiper les événements

Savoir planifier, savoir construire un plan de journée

Le temps valorisé

Mes différents rôles

Ma mission & mes priorités actuelles

6 principes clés de gestion des priorités

Identifier son chronostyle et ses impacts

Les différents Chronostyles

Le rapport de chaque Chronostyle avec le temps

Les 6 principes clés et les Chronostyles

Faire de « l'autre » un allié

Les acteurs dans ma gestion du temps

Les 5 cadres du temps

Manager le temps imposé par le Manager

Manager le temps imposé par ses collègues

Les étapes d'une délégation efficace

Savoir dire « NON »

Négocier une demande

Pré-requis :

Aucun

Sanction de la formation :

Attestation de formation

Démarche et méthodes pédagogiques :

- Démarche **active, centrée sur l'apprenant qui « agit »**.
- Méthodes :
 - **participative**, basée sur le questionnement des participants
 - **active**, fait appel à l'expérience, à la réflexion, à l'initiative et à la motivation des formés.

Techniques et outils :

Alternance des techniques suivantes : **brefs exposés, exercices pratiques, jeux pédagogiques, études de cas** (60 % du temps consacré à des mises en application)

Remise d'un support pédagogique

Modalités d'évaluation :

- Evaluation formative en cours de module
- Evaluation des acquis et de la satisfaction, à chaud
- Evaluation à froid sous 4 mois

