

Gestion du temps

Gérer ses priorités et être efficace au quotidien.

Programme

2 jours consécutifs ou non, contactez-nous pour du sur-mesure

1 Objectifs

- Rester maître de sa ressource Temps
- Identifier et se préserver des facteurs perturbateurs dans sa gestion du temps
- Mettre en place une stratégie de priorisation de ses tâches
- S'approprier des outils et des réflexes pour optimiser son temps et rester efficace dans la durée
- Mieux se connaître: s'appuyer sur ses forces et désobéir (!) à ses mauvaises habitudes

1 Jour 1

- Inclusion
- Diagnostic de l'utilisation actuelle de son temps
- Comprendre nos réactions sous pression ...
- S'approprier outils et attitudes favorables à une bonne gestion de son temps

2 Jour 2

- Savoir communiquer ses choix et ses décisions
- Prendre soin de soi dans la durée
- Identifier ses « drivers » (injonctions qui régissent notre manière d'agir et de décider)
- Formulation des 3 actions clefs (et plus ...) que chaque participant va mettre en place en sortant de la formation

Prise en compte du handicap

Dès que cela est possible, les méthodes et supports sont adaptés aux handicaps qui nous ont été signalés en amont du parcours. En cas d'impossibilité d'adaptation le participant est orienté vers un autre dispositif de formation ou il lui est proposé un parcours de formation personnalisé. Contact référent handicap : r.maubras@groupeh2h.com

Suivi et évaluation

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action : feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur

Modalités d'évaluation des résultats : mises en situation débriefées et auto-positionnement sur le référentiel de compétences de la formation débriefé avec le formateur en fin de session.

Modalité et délais d'accès

A réception du devis signé, la validation et la mise en œuvre de votre projet sur une formation sera possible sous 48h.



Prérequis

Aucun prérequis demandé pour cette formation

Lieu

Présentiel ou distanciel

Durée

2 jours

Public

Tous collaborateurs

Participants

4 à 10 participant.e.s

Formateurs

Les formateurs du groupe H2H sont tous coachs et facilitateurs, formés aux techniques pédagogiques. Ils bénéficient tous de surcroît d'une expérience significative en tant que manager et opérationnel via leurs expériences professionnelles précédentes.