

Gérer son temps et ses priorités

Améliorer sa qualité et son confort de travail

Quilotoa

Objectifs

- Cerner sa relation au temps et comprendre les freins à la mise en place d'outils de gestion du temps.
- Utiliser des outils pour mieux organiser son temps
- Hiérarchiser et prioriser ses actions en fonction de ses projets et missions
- Pratiquer les techniques de gestion de soi et du stress
- Amortir la pression en prenant le recul nécessaire à une vision objective de la situation

Contenu

Organisation de son espace de travail et de son planning

Mettre en pratique l'attitude ACTE

Gérer les tâches élémentaires de façon structurée

Faire la différence entre l'Urgent et l'Important (méthode Eisenhower)

Définir une planification efficace (hebdo et todo) et gérer les imprévus

Identifier les outils de gestion du stress (relaxation, respiration)

Les lois de la gestion du temps

Identifier les lois fondamentales de gestion du temps

Evaluer l'impact de ces lois sur la gestion du temps au quotidien

Communication efficace pour gérer son temps

Identifier les messages contraignants qui impactent la relation avec l'autre

Développer son assertivité et son affirmation

Apprivoiser la trame pour apprendre à dire « non » lorsque c'est nécessaire

Limiter les interruptions, gérer les sollicitations

par un questionnement efficace

Expérimenter les outils de gestion du stress dans la relation avec autrui

Préparation de son autonomie

Définir le plan d'action à mettre en pratique

Issue des techniques théâtrales, active et pratique, elle vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques, transmis de manière interactive, complètent les exercices pratiques pour aider à l'appropriation.

Evaluation

Permanente : au fil de l'eau lors des différentes mises en situation

En fin de formation : sur un exercice synthèse.

Après la formation via un formulaire en ligne

Durée : 2 jours

Tarif : sur devis

Public et prérequis



> Tout public

> Aucun prérequis

Handicap

A notre siège, accueil des personnes à mobilité réduite.
Pour de plus amples renseignements contactez notre référente handicap : m.carpentier@quilotoagroup.com



Pédagogie et évaluation