

Date de mise à jour : 22/04/2022

Fiche Programme

Gérer et optimiser son temps

Résumé du programme

Maîtriser les grands principes de la représentation du temps et se trouver des astuces personnalisées pour optimiser son organisation.

Profil des stagiaires

Tout public.

Si vous avez des besoins spécifiques nous sommes à votre écoute, contactez-nous au 09.54.80.92.13 afin de connaître les conditions d'accessibilité à cette formation.

Prérequis :

Aucun

Modalités pédagogiques :

Formation en distanciel.

Délais d'accès :

La durée estimée entre la demande et le début de la formation est variable entre 1 et 2 mois en fonction de la demande et des modalités de prises en charge.

Méthodes mobilisées :

Méthode de formation active avec apports de connaissances et mises en situation, exercices.

Nombre de participants : maximum 10

Durée : 3,5 heures

Objectifs pédagogiques :

- Planifier ses tâches et activités en fonction des priorités de sa fonction
- Utiliser les outils de base de la gestion du temps (to do list, agenda...)
- Maîtriser l'impact de ses interlocuteurs dans son organisation quotidienne
- Préserver son équilibre pour être plus productif en se préservant du stress

Contenu de la formation :

Un questionnaire en amont de la formation sera envoyé aux participants afin de cibler au mieux leur(s) besoin(s) sur la thématique abordée.

- Découverte des grands principes de la représentation du temps
- Présentation des principaux outils de maîtrise du temps
- Expérimentation de techniques pour prioriser ses tâches
- Planification et définition de sa stratégie temps

Résultats attendus à l'issue de la formation :

Être capable d'organiser sa journée de travail efficacement et de gérer les évènements avec plus de sérénité.

Modalités d'évaluation :

Les connaissances sont évaluées en fin de stage par un questionnaire QCM, étude de cas etc.

Tarif :

INTER	INTRA
210 € NET TVA	Nous consulter pour un devis.

Contact Formation Continue APFSE :

Anne Passelaigue – Chargée de formation

annepasselaigue@apsfe.fr

09.54.80.92.13