



- Format : 2 jours
- 10 participants maximum par session pour une bonne efficacité pédagogique

## DEVELOPPER LA QUALITE DE SON TEMPS

### Objectifs

- Comprendre et identifier sa relation au temps pour en faire un atout professionnel
- Prendre conscience de l'impossibilité d'augmenter la quantité de temps et par conséquent, en développer la qualité
- Découvrir comment élaborer de nouveaux systèmes d'organisation, une nouvelle relation au temps

### Programme des 2 jours de formation

- Comment gagner du temps ? En le gérant mieux !
  - ✓ Les 6 règles de vie pour gagner du temps
  - ✓ Exercice : Monochronie et polychronie : identifier sa conception du temps
- Mieux organiser et gérer ses priorités
  - ✓ Exercice : Les « petites voix », outil de l'analyse transactionnelle
  - ✓ Identifier son profil temps Personnel et Professionnel
- Redéfinir des objectifs pour un meilleur équilibre vie personnelle et vie professionnelle.
  - ✓ Les 5 règles d'or du management du temps
- Fiches outils d'organisation du temps

### Organisation matérielle et pédagogique

- Exercices pratiques illustrant le contenu pédagogique et le concept abordé
- Réflexion collective, partage et questions
- Slides, paperboard, support

### Le « plus » de cette formation

- Une prise de conscience rapide des changements à mettre en place pour une meilleure organisation
- Une mise en application immédiate, tant sur le plan personnel que professionnel
- Votre animatrice vous forme en posture de coach : écoute, bienveillance et conseils personnalisés

*"Le savoir-être, créateur de performance"*

