



Gestion du temps s'organiser pour être plus efficace et plus serein

Cette formation vise à aider les individus à développer des compétences pour faire face au stress et à l'anxiété lorsqu'ils doivent communiquer oralement dans des situations professionnelles ou personnelles . Modalité d'accès: 3 semaines après la signature de la convention

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Tout public

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

Si vous êtes porteur d'un handicap merci de bien vouloir contacter isabelle Maleplate référente handicap au 0678380495 afin de pouvoir échanger sur l'adaptation de votre parcours de formation

3 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Pour la période 2023/2024:

Taux de satisfaction des apprenants 10/10

Taux d'atteinte des objectifs : 10/10

Objectifs pédagogiques

- A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de : gérer ses priorités
- Gérer ses journées afin d'être plus efficace et plus serein
- Apprendre à concilier vie professionnelle et vie personnelle

Contenu de la formation

- S'adapter à son environnement
 - Contexte : tout va plus vite, plus d'informations, plus de changements...
 - Clarifier ses responsabilités et ses objectifs professionnels et personnels
- Les sources de pertes de temps et les solutions
 - La procrastination : passer à l'action
 - Le désordre : la méthode 5 S
 - Les interruptions : mieux gérer la messagerie, le téléphone, internet, les réseaux sociaux...
 - Le multitâche : la règle des 2 mn, agenda, planning, liste
 - Les imprévus : distinguer urgent et important, savoir dire non ou déléguer
 - Les réunions et projets mal gérés : miser sur la préparation
 - Les dysfonctionnements et les conflits : les anticiper ou les désamorcer

PARVENIR | Siège Social 393 CHEMIN CLAUDINE LUCEYRAN 33340 LESPARRÉ MEDOC | Numéro SIRET : 949 915 680 00019 | APE : 70.22Z

SASU au capital de 1000€-TVA intracommunautaire : FR57949915680

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75331523433 auprès de la préfète de région Nouvelle Aquitaine

Certification Qualiopi No 34331721-1 du 18 Avril 2023

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

PARVENIR

Email : parvenir9@gmail.com

251 Boulevard des Saveurs Créavallée Nord 24660 Coulounieix Chamiers

Tel : 06 78 38 04 95



- Une mauvaise communication : s'adapter à son interlocuteur, être positif et constructif
- Le manque de concentration : retrouver le calme et l'encrage dans le présent
- Le stress et la fatigue : prendre soin de soi, les 4 accords toltèques
- Adopter de nouvelles bonnes pratiques
- Perdre les mauvaises habitudes et adopter des bonnes pratiques

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

La formation sera assurée par une experte

Moyens pédagogiques et techniques

- Support power point, documents, exercices, partage d'expériences et de bonnes pratiques

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Évaluation des acquis par un questionnaire

Tarif inter-entreprise par personne HT : 1000.00 €

Tarif intra : nous consulter

Date de création 2 octobre 2024

Date de mise à jour 02/10/2024