

ME - 3 Optimiser votre gestion du temps dans un environnement de travail hybride

Rester performant dans un environnement de travail hybride

Formation inter & intra

DUREE DE LA FORMATION	TARIFS	PROCHAINES SESSIONS
1.00 jour (s) 7.00 heures	Formation inter-entreprises 650.00 € NET / stagiaire Formation intra-entreprise Devis sur mesure	En présentiel ou En distanciel sur demande

Profils des stagiaires

- Tout public

Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire

Objectifs pédagogiques

- **Optimiser sa gestion du temps dans un cadre professionnel hybride**
- **Comprendre la représentation du temps en milieu professionnel et ses "perturbateurs"**
- **Appréhender les différences du travail en présentiel et à distance et leurs enjeux communs**
- **Gérer de façon efficiente son temps en présentiel et en distanciel**
- **Préserver son équilibre pour être plus productif en se préservant du stress**
- **Connaître, choisir et utiliser les outils propres à l'organisation du travail hybride**

Contenu de la formation

- **Se connaître pour mieux s'organiser Comprendre sa représentation du temps et identifier comment l'individu gère son temps**
 - Comprendre la représentation du temps
 - Identifier comment l'individu gère son temps Se connaître pour agir en pleine conscience
 - Connaître les principes majeurs de la maîtrise du temps
- **Gestion du temps en présentiel**
 - Les outils/méthodes de gestion du temps comme rituels indispensables
 - Savoir hiérarchiser et prioriser ses tâches

- Planifier et définir sa propre stratégie de gestion du temps
- **Gestion du temps en distanciel**
 - Connaître les principes fondamentaux du travail hybride et leur importance
 - Focus sur les outils
 - Focus sur l'appartenance à l'équipe
 - Focus sur équilibre vie-pro/perso
- Planifier et définir sa propre stratégie de gestion du temps

Organisation de la formation

Moyens pédagogiques et techniques

- Mises en situation / Cas pratiques
- Echanges de bonnes pratiques
- Cahier d'exercices
- Vidéo - Podcast
- Fiche.s outil & Fiche.s mémo
- Mise à disposition en ligne des documents supports à la suite de la formation

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

- Plan de progrès personnalisé
- Bilan de fin de formation
- Formulaire.s d'évaluation de la formation

*Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.
Afin de nous assurer que les moyens de la prestation de formation soient adaptés à vos besoins spécifiques,
contactez notre référent handicap au 09.81.40.20.53*