

OPCO2i - Optimiser votre gestion du temps dans un environnement de travail hybride

Tarifs préférentiels adhérents OPCO2i

Rester performant dans un environnement de travail hybride

DUREE DE LA FORMATION	TARIFS	PROCHAINES SESSIONS
1.00jour(s) 7.00 heures	Formation inter-entreprise 200.00 € NET / stagiaire Formation intra-entreprise 968.00 € NET / session jusqu'à 10 personnes	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 des gestions 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