

# GÉRER SON TEMPS ET SES PRIORITÉS

PR2120829898

Utiliser son temps en fonction de ses priorités.

**Durée:** 21.00 heures (3.00 jours)

## Profils des stagiaires

- Tout collaborateur souhaitant trouver de nouveaux outils pour gagner du temps.

## Modalités d'accès à la formation

Un entretien préalable permettra de s'assurer que les pré-requis pour cette formation sont bien atteints et que ce stage sera en mesure de répondre aux attentes de l'apprenant.

## Prérequis

- Aucun

## Objectifs pédagogiques

**A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :**

- Utiliser son temps en fonction de ses priorités.
- Anticiper et planifier ses activités.

## Contenu de la formation

- METTRE LE TEMPS AU SERVICE DE SES PRIORITÉS
  - Définir ses objectifs.
  - Clarifier les priorités de sa mission.
  - Distinguer urgence et importance.
  - Bâter sa matrice des priorités.
- ACQUÉRIR UNE ORGANISATION EFFICACE
  - Identifier les pièges de la gestion du temps.
  - Identifier son propre rythme d'efficacité.
  - Organiser son emploi du temps de manière réaliste et équilibrée.
  - Appliquer la méthode NERAC afin d'adapter et rééquilibrer son emploi du temps.
  - Planifier les imprévus.
- AGIR SUR SON ENVIRONNEMENT POUR GAGNER DU TEMPS
  - Savoir dire non tout en proposant des solutions gagnant-gagnant.
  - Être créateur d'outil de gain de temps.
  - Savoir remettre en question les organisations.
  - Apprendre à utiliser efficacement les outils de communication : Mails, sms, téléphone portable, agenda, messagerie.
  - Savoir gérer son stress et celui des autres.

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

L'équipe pédagogique est composée de formateurs chacun spécialisé dans leur domaine. Nos intervenants sont des professionnels de la formation, leur enseignement s'appuie sur les dernières évolutions technologiques. Leur expertise technique allée à leur expérience pratique et pédagogique leurs permettent de concevoir les exercices et les études de cas et d'animer eux-mêmes leurs formations.

#### **Moyens pédagogiques et techniques**

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, un ordinateur par stagiaire équipé du ou des logiciels étudiés

Documents supports de formation projetés

Méthode démonstrative, interrogative et active

Etude de cas concrets

Orientation dans la prise de note

Fichiers informatiques exemples et un support de cours sont remis à chaque stagiaire.

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

Questionnaire de positionnement en amont de la formation

Exercices d'application. Mises en situation

Formulaire d'évaluation s'appuyant sur la réalisation de quiz, cas pratique et établi par le formateur

Evaluation de la satisfaction des apprenants en fin de stage

Nous pouvons également mener des enquêtes à froid pour évaluer la mise en oeuvre des acquis de la formation

Attestation de compétences remise sur demande

#### **Lieu de stage**

Formation en intra-entreprise en présentiel dans les locaux du client

#### **Tarif H.T.**

2700.00 €

#### **Modalités et délais d'accès :**

Démarches pour solliciter une formation en intra :

Nous contacter pour effectuer votre demande par téléphone au : **04 42 03 04 42** ou par mail : **formation@amrisformation.com**

Délais d'accès : L'accès à la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 7 jours à 2 mois selon le mode financement.

#### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, nous sommes à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité. Merci de contacter notre référent handicap :

Gospel DAGOGO au **04 42 03 04 42** ou par mail à : **contact@ordinco.com**

#### **Sanction Pédagogique**

Attestation de compétences délivrée sur demande

Contact : 04 42 03 04 42  
Date de création : 3 mars 2024