



MIEUX GERER SON TEMPS, SES PRIORITES ET SES E-MAILS (100 % à distance)

Objectifs

- Acquérir une meilleure organisation efficace au quotidien
- Mieux gérer son énergie personnelle pour traiter le flux de travail
- Gérer efficacement sa boîte mail pour gagner du temps
- Arbitrer urgences et priorités

Programme

1^{ère} classe virtuelle (1h30) :

Faites le point sur la situation actuelle et votre fonctionnement personnel

- Quel est votre rapport au temps ? Quel est votre rythme biologique ?
- Sachez auditer et analyser votre emploi du temps
- Faites le point sur le contenu de votre mission actuelle
- Mieux comprendre les raisons de la procrastination pour y remédier

Intersession (1 à 2 semaines – durée 1 à 2h)

- Dessiner son rythme biologique
- Compléter le tableau d'audit d'emploi du temps
- Déterminer les 6 activités principales de sa mission
- En option : documents analysés individuellement par la formatrice

2^{ème} classe virtuelle (1h30)

Organisez et planifiez vos tâches

- Priorisez vos tâches : urgent ? important ?
- Utilisez le gestionnaire de tâches pour planifier et anticiper
- Limitez et gérez les imprévus et interruptions – trouvez des remèdes pour les limiter
- Gérez votre flux de travail : le tableau de projets
- Optimisez la gestion de vos e-mails et de votre boîte électronique
- Déterminez vos objectifs personnels de progression

Mise en place d'un plan d'action personnel

Intersession (1 à 2 semaines – durée 1 à 2h)

- Utilisation du tableau de projets pour gérer le flux de travail
- Mise en application des moyens de gestion des priorités et boîte mail
- Suivi du schéma personnel d'objectif

3^{ème} classe virtuelle (1h30)

- Retours d'expérience,
- Point sur travail réalisé en intersession,
- Point sur la progression constatée par rapport aux objectifs fixés et ajustements

+ suivi personnalisé : analyse des documents et restitution personnalisée

Durée 7 heures sur 2 semaines

Nombre de participants par groupe : 10 à 25

Tarif intra-entreprise :

Classes virtuelles : 1 170 € HT (soit 390 € HT x 3)

Licence e-learning : 109 € HT / apprenant

Option suivi personnalisé : + 90 € HT / apprenant

Tarif interentreprises :

1 050 € HT / apprenant

Ouverture à partir de 2 participants

Dates prochaines sessions : nous consulter