

MIEUX GÉRER SON TEMPS ET GAGNER EN EFFICACITÉ

Pour qui ?

Toute personne souhaitant mieux connaître son fonctionnement et prendre de nouvelles bonnes habitudes dans la gestion de son temps

Pré-requis

Aucun

Durée : 14 heures

14 heures en présentiel

Lieu

Rhône - 69

Tarif Inter

1 090 € nets de taxes/
participant

Comprenant :

-2 jours de présentiel (14h)

Tarif Intra : Nous consulter

Prochaines sessions

Consulter le planning

Nous consulter pour l'ouverture d'une session intra

Délai d'accès

Entre 1 et 6 semaines selon le financeur (OPCO, Pôle Emploi...)

Formateur

Sylvie AZOULAY-BISMUTH

Spécialiste de la communication écrite et orale

Nombre de participants

8 maximum

Obtenir un devis / s'inscrire / demander un intra

contact@sazolay-formation.com

N° déclaration organisme

82 69 10 551 69

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Objectifs

- Acquérir une meilleure organisation efficace au quotidien
- Mieux gérer son énergie personnelle pour traiter le flux de travail
- Arbitrer urgences et priorités, savoir déléguer
- Apprendre à travailler en équipe, à partager les compétences
- Développer une communication positive pour gagner en efficacité (et du temps !)

Programme

1. 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
- Tests pour mieux connaître son propre fonctionnement

2. Organisez et planifiez vos tâches

- Priorisez vos tâches : urgent ? important ?
- Limitez et gérez les imprévus et interruptions, trouver des remèdes
- Gérez votre flux de travail
- Optimisez la gestion de vos e-mails et de votre boîte électronique
- Déterminez des objectifs de progression professionnelle

3. Travaillez en équipe

- Découvrez les différents types de personnalités pour mieux travailler ensemble
- Déléguiez : pourquoi ? quand ? comment ? quoi ?
- Partagez les compétences

4. Communiquez de façon positive

- Pratiquez l'écoute active, la reformulation, le questionnement
- Développez votre intelligence émotionnelle
- Adaptez-vous aux situations inhabituelles
- Apprenez à refuser en restant positif : méthode DESC et assertivité

Validation du parcours

Certificat de réalisation

Les + pédagogiques de cette formation

- apports théoriques ponctués de nombreux exemples
- mises en situation : DESC
- études de cas réels en petits groupes