

FORMATION

GESTION ET ORGANISATION DE SON TEMPS

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Prioriser ses missions
- Anticiper et planifier ses activités
- Solliciter des ressources

CONTENU DE LA FORMATION

Connaître les différentes manières de structurer son temps

- Personnalité et structuration du temps
- Détermination des facteurs qui sont des "voleurs de temps"

Concepts de base de la gestion du temps

- Parallèle entre planification et gestion du temps
- Éviter le piège psychologique du temps

Utiliser ses forces positives

- Mieux connaître ses rythmes de travail et son capital énergie
- Définir ses ressources positives, s'en servir comme multiplicateur d'énergie
- Savoir se concentrer, se motiver, s'arrêter, se relaxer

Savoir faire des choix

- Fixation et fractionnement des objectifs
- Hiérarchisation des priorités
- Savoir déléguer

Gestion du temps et gestion des situations

- Le travail en équipe : la polyvalence, le partage des tâches
- L'optimisation des réunions et des entretiens
- Gestion du temps et de l'information

Déterminer les points réalistes de son contrat de changement

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Modalités de formations

Présentiel

Méthodes pédagogiques

- Mise en situation
- Cas pratique
- Echange de pratique

Outils et/ou Ressources pédagogiques

Support de cours numérique

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en situation
- Questionnaire sur les connaissances et les pratiques
- Rédaction plan d'action



**PUBLIC/
PRÉ-REQUIS**

Tout public
Pas de pré-requis



**DURÉE DU
PARCOURS**

14h de formation



**DATES & DÉLAIS
D'ACCÈS**

Inter-entreprises :

- 11 et 12 avril 2022
- 3 et 4 octobre 2022

Intra-entreprise : à définir - nous contacter



TARIF

- 400€ HT/jour/personne - Inter-entreprises
- 1200€ HT/jour - Intra-entreprises



VALIDATION

Attestation de fin de formation avec validation des compétences



LIEU ET CONTACT

Groupe AFC
13 allée des anciennes serres
86280 Saint-Benoît
info@afc-formation.fr

Assistante formation continue : 05 49 03 03 23

Informations Pratiques :

- > Nos locaux sont accessibles au public en situation de handicap.
- > Notre référent Handicap reste à disposition pour adapter la formation et ses méthodes d'animation



DATE DE MISE À JOUR : 02/2021 V4