



LA GESTION DU TEMPS

Prenez le temps d'en gagner !



présentiel



à distance



PUBLIC

Tout professionnel libéral ou indépendant installé.



PRÉ-REQUIS

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

Pour les sessions en VISIO, prévoir une connexion internet, stable, fluide et un PC ou un MAC équipé d'une webcam et d'un micro ouvert.



DURÉE

1 journée soit 7 heures.



MOYENS PÉDAGOGIQUES EN PRÉSENTIEL

Salle de formation adaptée et équipée en vidéoprojecteur, en tableau et en paperboard ainsi qu'un accès au Wifi.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthode expositive et active.



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis et évaluation de satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation.



OBJECTIFS DE FORMATION :

Acquérir des outils pour repenser son temps de travail et gagner en efficacité.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

1. Analyser son emploi du temps.
2. Choisir des outils et des méthodes pour gérer son temps.
3. Réaliser un guide de gestion de son temps de travail.



ÉLÉMENTS DE CONTENU :

1. Analyser ses fonctionnements et déterminer ses priorités :
 - ▶ Principe des sphères de vie,
 - ▶ Matrice d'Eisenhower et des supports possibles,
 - ▶ Activités Jackpot et l'escalier de Pareto,
 - ▶ Principe des MIT.
2. Choisir des outils pour la gestion de son temps :
 - ▶ Concept de la focalisation et identification des obstacles,
 - ▶ Concept de l'énergie chronobiologique (définition individuelle de ses types de tâches),
 - ▶ L'organisation des rendez-vous : 3 types d'action,
 - ▶ La planification,
 - ▶ Le rétroplanning.
3. Gérer les sollicitations et la surcharge de travail :
 - ▶ Les voleurs de temps,
 - ▶ La donnée d'entrée : catégoriser les dysfonctionnements et lister des solutions,
 - ▶ Les imprévus.

Ces formations peuvent vous intéresser :



ÉCRIRE SANS FAUTES, C'EST POSSIBLE



RÉDUIRE SA CHARGE MENTALE PROFESSIONNELLE

* cf nos conditions générales.

Dates, lieux et inscription : www.mplgrandouest.org.

Numéro de téléphone unique : 02 41 35 19 20 - contact@mplgrandouest.org

**JOURNÉE
PRISE EN
CHARGE ***