



DareWin

Résolution Humaine

GÉRER SON TEMPS POUR GAGNER EN EFFICACITÉ ET SÉRÉNITÉ



Temps de formation :
2 jours (14 heures)

Objectifs pédagogiques et compétences visées :

- Comprendre et identifier les différents temps essentiels
- Mettre en place des stratégies de gestion du temps
- Augmenter son efficacité professionnelle
- Identifier et éviter la désappropriation de votre temps



PROGRAMME

1. Comprendre le fonctionnement et l'articulation des différents temps

- Identifier les différents temps nécessaires à l'humain
- Identifier son propre rapport au temps
- Comprendre le rapport aux temps des autres

2. Mettre en place des stratégies de gestion du temps

- Définir les priorités
- Organiser et planifier ses actions
- Intégrer les imprévus dans sa gestion du temps
- Identifier les temps parasites
- Traiter et différencier les situations d'urgences

3. Améliorer son efficacité professionnelle

- Traiter et classer rapidement les informations
- S'attacher à l'essentiel pour déployer son énergie
- Evaluer et rééquilibrer ses actions en fonction de ses projets
- Identifier et gérer le rapport entre stress et efficacité

4. Identifier et éviter la désappropriation de son temps

- Utiliser la technologie comme point d'appui et non comme un gouffre
- Identifier la gestion du temps et les priorités de chacun.
- S'appuyer sur les mécaniques de motivation pour gérer son temps

➔ Méthodes pédagogiques :

Partage d'expérience, échanges participatifs, mises en situations, jeux, cas pratiques, observations et analyse réflexive, co-construction, exercices, cartes mentales...

➔ Modalités d'évaluation et suivi de l'action :

- Autoévaluation en amont
- Evaluation continue
- Evaluation de fin de formation par des tests ou mises en situation
- Analyse des écarts et plans d'actions

➔ Moyens pédagogiques :

- Salle adaptée, Vidéo projecteur, fourniture d'une documentation récapitulative
- Formateurs/trices spécialisé(e)s et expérimentés dans leurs domaines

➔ Prérequis :

Aucun

➔ Accessibilité :

Nos formations sont ouvertes à tous publics. Si vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations ?

Contactez-nous.

Tarifs :

Inter-entreprises : **1 220 € HT**
Sur Mesure : Nous contacter

→ Notre approche

Nous avons différentes façons d'apprendre, que ce soit par l'écoute, l'observation, la réflexion, l'action, l'intelligence collective, l'analogie, la découverte...

Nos formations mélangent ces différentes approches pédagogiques pour faire vivre aux participants une expérience qui leur permettra de retenir, comprendre, faire, questionner et créer.

Non vous ne serez pas assis sur une chaise toute la journée à écouter nos intervenants !!!! Vous serez en mouvement ! Vous serez actifs et aurez accès aux outils proposés.



DareWin
Résolution Humaine