Gérez votre temps et vos priorités

RÉF | 4864

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

• Améliorer son « Time Management » pour augmenter son efficacité personnelle et réduire son stress. • Identifier sa gestion de son temps, ses éventuelles lacunes et les pistes d'amélioration. • Apprendre à identifier les éléments perturbateurs et « mangeurs de temps ». • Découvrir des méthodes de gestion des priorités entre les tâches et les projets. • Se familiariser à différents outils et techniques de planification. • Se fixer un plan d'action rapidement applicable pour sortir de l'urgence.

Programme

La formation s'articule sur deux axes : le diagnostic et des outils.

· Le diagnostic s'établit :

- en faisant l'inventaire des points forts et des points faibles de chacun en gestion du temps.

- en identifiant le profil de chaque participant en matière d'organisation des tâches et projets.

Sur cette base, les participants se verront proposer différents outils leur permettant :

· De gagner du temps grâce à une communication optimale :

• En utilisant un vocabulaire précis

• En exprimant un « non » constructif si nécessaire

· De gérer leur temps par rapport aux autres et par rapport à leurs activités :

• Les notions d'urgence et de priorité

· De prendre conscience de leur rapport au temps, de leurs rythmes d'énergie et de leur manière de fonctionner

· De réduire leur niveau de stress pour conserver un bien-

être et une efficacité supérieurs

· De négocier avec eux-mêmes et les autres en cas d'urgence ou de surcharge

· D'être vigilant face aux imprévus

Méthodologie : La formation est basée sur des outils concrets et immédiatement applicables. A travers de nombreux exercices individuels et en groupe, chaque point abordé est vu en fonction de la réalité des participants. A la fin de la séance de formation, les participants sont invités à établir et mettre en œuvre un plan d'action personnel.

Type de formation Institutionnel

ORGANISATION

Durée 2 jours

Horaire en journée 9h - 16h30

Début 12 et 19 octobre 2023 OU 04 et 11 décembre 2023

Coût 370 €

CONDITION D'ADMISSION

Prérequis administratifs Pour les particuliers avec activité professionnelle ou les entreprises souhaitant former leur personnel.

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler Contactez l'organisme entreprises@bruxellesformation.brussels

Bruxelles Formation - BF entreprises

Organisme

Rue de Stalle 67
1180 Uccle
Tél: 02 371 73 50
http://www.bruxellesformation.be

Pour connaître les dernières informations publiées, consultez cette fiche sur Dorifor.be © Bruxelles Formation