

MAÎTRISER SON TEMPS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Être capable de :

- Faire le point sur son organisation personnelle
- Remettre en cause ses habitudes pour améliorer son efficacité
- Maîtriser les outils pour mieux gérer son temps de travail

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant améliorer de façon durable sa gestion du temps.

Cette formation n'est ni certifiante, ni éligible au CPF, mais peut être prise en charge au titre du plan de formation entreprise (renseignements auprès de votre OPCO ou de votre conseil comptable).

PRÉ-REQUIS

Aucun.

DATE - DURÉE DE LA FORMATION

14 heures réparties sur 2 jours ou 4 demi-journées, par groupe de 4 participants minimum et 12 maximum, ou à définir avec l'entreprise après entretien préalable.

ACCESSIBILITÉ AU PUBLIC HANDICAPÉ

Pour tout renseignement sur une difficulté liée à un handicap, contactez notre référent handicap/RSE : Myriam Lucas-Veyrunes - myriam.lucas-veyrunes@varap.fr - tel : 06 31 86 67 82.

LIEU DE LA FORMATION

À convenir avec le commanditaire. Dans ce cas il est nécessaire de disposer d'une salle pouvant accueillir jusqu'à 12 stagiaires. La salle doit être parfaitement équipée : paper-board, vidéo projecteur et disposer d'une connexion internet opérationnel.

CONTENU DE LA FORMATION

I. Le temps et moi : analyser son organisation personnelle

1. Connaître ses priorités
2. Prendre rendez-vous avec soi-même
3. Mes trois vies

II. Mes représentations du temps et ses répercussions

1. Évaluer l'impact de son environnement sur ma gestion du temps

2. Monochrome / polychrone
3. Les voleurs de temps

III. Ma gestion du temps

1. Structurer son activité : l'emploi du temps
2. Les outils de planification
3. Tenir ses engagements : les clés de l'efficacité
4. Faire, déléguer, planifier, éliminer

IV. Planifier

1. Trier ses priorités
2. Gérer les imprévus
3. Les outils de la planification

V. Déléguer

1. Les pièges des rôles
2. Savoir dire « NON »
3. Bâtir son plan de progression personnelle

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel ou en visioconférence. Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques et d'échanges de bonnes pratiques entre pairs, brainstorming, partage d'expériences. Un support pédagogique sera remis à chaque participant.

VALIDATION DE LA FORMATION

Une attestation de formation (certificat de formation) est remise à la fin de la formation.

PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)

Bruno Crozat, 15 ans d'expérience comme formateur, certifié chef de projet blended learning, intervenant en master 2 à Sciences Po Lyon et à l'université Lumière Lyon 2. Vingt ans d'expérience de journaliste radio, télé, presse écrite, internet. Diplômé du Master 2 de l'École de journalisme de Grenoble et de Sciences Po Grenoble.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation en début de journée ou demi-journée et en fin de formation.

TARIFS

Contactez le responsable pédagogique pour obtenir les tarifs de la formation. (Cf. rubrique CONTACT).



CONTACT

Responsable pédagogique : Bruno Crozat - bruno.crozat@varap.fr - tel : 06 21 98 25 33.

Référent handicap/RSE : Myriam Lucas-Veyrunes - myriam.lucas-veyrunes@varap.fr - tel : 06 31 86 67 82.

Mise à jour le **lundi 26 octobre 2020**

