

Gagner du temps

Groupe de 8 stagiaires maximum

Objectif : A l'issue de la formation, vous serez capable de :
⇒ de mettre en place de nouveau comportement afin de gérer de façon plus efficace votre temps

Durée : 2 jours

Programme :

Définition, Diagnostic

- Déterminer sa façon de fonctionner
- Prendre en compte ses moteurs de motivation
- Les facteurs voleurs de temps, comment les identifier, les limiter
- Les différentes manières de structurer en fonction des personnalités

Utiliser ses compétences

- Connaître et mettre son énergie au service de son rythme de travail
- Redynamiser et augmenter ses ressources positives
- Savoir se concentrer, se motiver, se relaxer pour multiplier ses ressources

Rôle et identification du stress

- Comment utiliser vous le stress en fonction de votre personnalité
- Se servir du bon stress, évacuer le mauvais stress

Urgence et Priorité

- Quel cadre choisir pour vos objectifs ?
- Comment gérer vous vos priorités ?
- L'exigence des choix, savoir faire des choix
- La capacité à déléguer, réactualiser dans le temps

Contrat d'engagement

- Modéliser ceux qui savent gérer leurs temps ?
- Que décidez vous de changer ?
- Déterminer les aspects réalistes et réalisables
- Visualiser l'objectif fixé

Méthode pédagogique :

Cours théorique,
Mise en situation, exercices, débriefing,
Etude de cas