



Formation

Dispenseur Formation
n° 91 34 07452 34

Gestion du Temps

Contact :

Tél : 04.99.43.00.60

Email : formation.cdvolutif@gmail.com

Site internet : www.cdformation.com

Public:

Tout Public

Déroulement du stage

2 jours de 7 heures

Stages :

Inter-Entreprises

ou

Intra-Entreprises

Lieu :

Centre de Béziers

Centre d'Agde

Budget par personne :

Selon modalités de

financement

FAF ou DPCA

Objectif de la Formation

Comprendre sa relation au temps. Acquérir une démarche positive en s'appropriant des outils proposés.

Programme

I. LE TEMPS ET SOI:

Quelle est ma conception du temps ?

Autodiagnostic de son emploi du temps

Autodiagnostic de sa relation au temps

Auto diagnostic de « ses voleurs de temps »

II. MISE EN PLACE DE FICHES POUR ORGANISER SON TEMPS :

Le téléphone / Les dérangements / Les réunions / Les courriers / Les lectures / Les déplacements / Ma liste des priorités

III. LA RELATION AUX AUTRES :

L'affirmation de soi

Savoir dire non

Votre attitude face à l'action le savoir- faire

Votre attitude dans l'action le savoir -être

Savoir gérer son temps avec le retard des autres

IV. MIEUX MAITRISER SON TEMPS & EN GAGNER :

Analyse de votre activité

Comment gagner du temps au bureau ?

Comment gagner du temps avec ma secrétaire ?

Comment gagner du temps dans mes courriers ?

Comment gagner du temps dans mes lectures ?

Comment gagner du temps dans mon classement ?

Comment gagner du temps au téléphone ?

Comment gagner du temps dans mes réunions ?

Comment gagner du temps dans mes entretiens ?

Comment gagner du temps avec mes retards ?

Comment gagner du temps dans mon espace vital ?

V. LES REGLES D'OR :

La délégation : Êtes-vous un bon délégué ?

L'organisation : Êtes- vous bien organisé ?

La planification : Êtes-vous un bon planificateur ?

Animation : Êtes vous un bon animateur ?

Contrôler : la confiance n'empêche pas le contrôle !

VI. GERER LES URGENCES, LES PRIORITES :

Planifier son temps grâce au : Tableau de bord

Établir un Plan d'actions

Mettre de l'ordre grâce aux six tiroirs !

VII. PRISE DE CONSCIENCE DE L'ECART ENTRE :

Ce que je fais

Ce que je crois faire

Ce que je devrais faire

Méthode Pédagogique

Alternance d'apports théoriques et de réflexions à partir de l'expérience de chacun

Méthode active et participative

Prise en compte de la demande et de la configuration professionnelle des participants

Exercices et Tests individuels.

Création d'outils selon les besoins exprimés par les participants.

Remise d'un support pédagogique à la fin de la formation.

CD Formation

166 rue Maurice Bédart - Parc Club La Deveze - 34500 Béziers - 09.52.47.61.56

Le Puit de So - 34300 Agde - 04.99.43.00.60