

GESTION DU TEMPS

DURÉE : 2 JOURS

OBJECTIFS

- Comprendre sa relation au temps
- Acquérir une démarche positive pour gérer son temps
- S'approprier ou se réapproprier des outils d'organisation

PROGRAMME

Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

La relation au temps :

- Approche personnelle : perception du temps
- Évaluation de son mode d'organisation
- Temps professionnel, le temps personnel
- Analyse des « voleurs de temps »
- Action personnelle à mener

Les outils d'organisation du travail :

- Outils d'organisation
- Gestion de l'information

La relation avec les autres :

- Communication efficace
- Gestion efficace des réunions
- Gestion des outils de travail
- Délégation
- Démarche assertive

Le plan d'action individuel :

- Volonté de changer
- Formulation d'objectifs réalisables
- Plan d'action

Bilan, évaluation et synthèse de la formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation via un questionnaire
- Exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés
- Questionnaires, exercices
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences

ÉLÉMENTS MATÉRIELS

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire par l'entreprise commanditaire
- Livret de formation format numérique projeté sur écran
- Livret de formation numérique envoyé par mail aux participants à la fin de la formation
- Feuilles de présences signées des participants et du formateur

RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE ET FORMATEUR

- Chaque formation est sous la responsabilité de Joey Coulon unique formateur de la société Joey My Coach

TARIFS

- Le tarif des formations s'élève à 250€ HT par personne & par jour
- 3 personnes minimum – 15 maximum, Finançable via votre OPCO

ACCESSIBILITÉ & PRÉREQUIS

- En présentiel ou en distanciel
- Adaptation par rapport au handicap en amont. Aucun prérequis n'est nécessaire