

CATALOGUE DES FORMATIONS

Introduction à la gestion du temps

Vous souhaitez gérer vos journées plus sereinement ? Vous accumulez du retard dans les tâches à réaliser au quotidien ?

Grâce à cette formation, vous obtiendrez les clés pour gérer votre temps et l'optimiser. A l'issue de cette formation vous serez plus serein et aurez une gestion de votre temps équilibrée.

-  **Public** Salariés, cadres, managers et dirigeants
-  **Prérequis** Comprendre et parler Français, avoir un ordinateur et un accès internet
-  **Durée** 1 jour soit 7 heures
-  **Date ou période** À définir
-  **Horaires** De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
-  **Nombre de participants par session**
Minimum 4 personne et Maximum 16 personnes
-  **Modalités & Délai d'accès**
Délai d'organisation : minimum 15 jours
-  **Lieu** Sur le site du client

En fonction du handicap du stagiaire, nous étudierons les éventuels aménagements spécifiques qui pourraient être étudiés en collaboration avec le stagiaire (outils, rythmes ou modalités particulières adaptées au handicap). Vous pouvez nous contacter au +33 632 58 80 00

-  **Tarifs** 1250€ HT la journée

Objectif de la formation et compétences visées

- Analyser son organisation pour optimiser la gestion de son temps
- Découvrir des outils d'organisation du temps
- Anticiper et planifier ses activités en se concentrant sur l'essentiel.

- Gérer son énergie personnelle pour optimiser son efficacité dans le temps.
- Analyser vos difficultés, vos freins et croyances vous empêchant de mieux gérer votre temps
- Mettre en place des actions pour gérer votre temps

CONTENU

Evaluation entrante : autodiagnostic de ma gestion du temps

Introduction à la gestion du temps

- La définition du temps
- Vos besoins, vos valeurs par rapport au temps
- Identification des voleurs de temps
- Techniques de gestion du temps

Définir et gérer vos priorités

- Prévoir, gérer et faire face aux imprévus et les intégrer dans son quotidien
- Mettre en place une méthode d'organisation adaptée à sa vie professionnelle et personnelle.
- Lever les freins à l'exécution des actions

Clôture de la formation

- Questionnaire d'atteinte sur objectif
- Questionnaire de satisfaction à chaud

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

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- 🏠 Feuilles de présences signées des participants et du formateur
- 🏠 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
- 🏠 Support de cours au format numérique projeté sur écran
- 🏠 Support de cours version numérique envoyée par mail ou papier au participant à la fin de la formation

REFERENT PEDAGOGIQUE ET FORMATEUR

- 🏠 Chaque formation est sous la responsabilité de Joey Coulon unique formateur de la société Joey MY Coach.