

## Gestion du temps 2 jours

<b>OBJECTIFS GENERAUX DE FORMATION</b> <i>En situation professionnelle le stagiaire doit :</i>	<b>OBJECTIFS OPERATOIRES</b> <i>Rendre le stagiaire capable de :</i>	<b>CONTENU PEDAGOGIQUE</b> <i>Programme :</i>
<p><i>Assimiler les techniques de base permettant une bonne gestion de son temps.</i></p> <p><i>Pouvoir effectivement améliorer son efficacité.</i></p>	<p>Identifier son rapport au temps et les sources de perte de temps</p> <p>Comprendre la nécessité d'arbitrer selon la notion de priorité</p> <p>Structurer son emploi du temps en utilisant les bons outils</p> <p>Agir pour défendre sa gestion du temps</p>	<p>▶ Exercice de diagnostic.</p> <p>Le diagnostic de son rapport au temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🗑 Les tâches et le temps qui y est consacré,</li> <li>🗑 Les sources de perte de temps,</li> <li>🗑 Les règles du temps,</li> <li>🗑 Quelques trucs et astuces.</li> <li>🗑 Outils : Fiche de relevé détaillé du temps.</li> </ul> <p>▶ Exercices d'application</p> <p>L'orientation de son temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🗑 La notion d'urgence et d'importance,</li> <li>🗑 Objectifs et priorités.</li> <li>🗑 Outils : Fiche d'orientation de son temps.</li> </ul> <p>▶ Exercices d'application.</p> <p>La structuration de son temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🗑 Une vision globale,</li> <li>🗑 Lister et trier,</li> <li>🗑 Planifier,</li> <li>🗑 Les outils indispensables.</li> <li>🗑 Trucs et astuces.</li> </ul> <p>▶ Exercice d'application.</p> <p>Les actions sur les différentes sources de perte de temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🗑 Agir contre les pertes de temps de notre fait et de celui des autres,</li> <li>🗑 Des réunions plus efficaces,</li> <li>🗑 La maîtrise du téléphone,</li> <li>🗑 En finir avec les papiers,</li> <li>🗑 Mieux déléguer,</li> <li>🗑 Trucs et astuces.</li> </ul> <p>▶ Tests et exercices d'application.</p> <p>▶ Elaborer son propre plan d'actions pour la mise en conformité de son emploi du temps avec ses objectifs d'efficacité.</p>