

## La gestion du temps

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

### Profils des apprenants

- Toute public

### Prérequis

- Aucun

### Objectifs pédagogiques

- Adopter des techniques novatrices en matière de gestion du temps,
- Organiser et gérer son temps de travail,
- Apprivoiser son cerveau pour qu'il se révèle un outil efficace en gestion de temps,
- Planifier pour bien gérer

### Contenu de la formation

- 1. Gérer son temps soi-même et ne plus subir:
  - Comprendre son mode de fonctionnement : mono-tâche, poly-tâches, cerveau gauche, cerveau droit, points forts et points à améliorer,
  - Identifier ses voleurs de temps et aller vers le changement,
  - Se sentir acteur de sa gestion du temps, et non victime : la responsabilité.
- 2. Fixer ses objectifs et identifier ses priorités:
  - Formuler ses objectifs,
  - Identifier ses priorités,
  - Établir sa matrice d'Eisenhower,
  - S'engager avec rigueur pour les atteindre.
- 3. Planifier et organiser son temps:
  - Un outil concret à court terme : le plan de journée,
  - Une planification à moyen terme : au mois, au(x) trimestre(s),
  - La vision à long terme : année(s) à venir,
  - Corrélation avec le collectif : validation de son mode d'organisation avec son environnement (équipe, manager, entreprise, famille...).

### Organisation de la formation

#### Équipe pédagogique

Formation délivrée par un professionnel.

#### Ressources pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Salle comprenant : paperboard, vidéoprojecteurs, tables, chaises.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets

# FAUREXCO

Email : [avincent.avenir@gmail.com](mailto:avincent.avenir@gmail.com)

Tel : +33761845901

- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

## **Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites.
- Questionnaire de validation des acquis.
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation (à chaud et à froid).
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

**Prix** : Nous consulter

FAUREXCO | | Numéro SIRET : |

Numéro de déclaration d'activité : *(auprès du préfet de région de :)*

*Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.*