



Just For Good
At Work

PROGRAMME DE FORMATION

Gérer son temps et ses priorités

INTERVENANT:

Jennifer
Jérémie

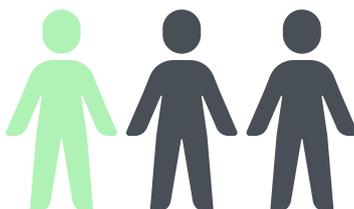


JUIN 2022

Les membres d'une équipe partagent des objectifs ou des projets communs. Mais chaque membre est unique, avec sa vision des choses, ses attentes, ses besoins propres et sa façon de communiquer. Pour atteindre un même but collectif, chacun aura sa manière personnelle de l'analyser, de procéder et d'en parler. Ceci peut conduire à des conflits, alors qu'il s'agit le plus souvent d'une simple incompréhension.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Analyser son comportement face à la gestion du temps
- Optimiser son temps avec efficacité
- Améliorer ses pratiques
- Acquérir des outils simples et pragmatiques pour améliorer son organisation



CONTENU DE LA FORMATION

Programme de l'atelier

1/ Analyser son comportement face à la gestion du temps

- Les lois du temps et ses conséquences
- Gérer ses priorités avec la grille d'Eisenhower*

2/ Optimiser son temps avec efficacité

- Organiser son temps et son agenda
- Gérer les imprévus
- Gérer les interruptions
- Dire non quand c'est nécessaire
- Négocier sa charge de travail

3/ Fixer des objectifs et déléguer

- Fixer des objectifs et assurer un suivi
- Déléguer une tâche

Méthodes pédagogiques

- Présentation PPT
- Exercices d'auto-évaluation / auto-diagnostic



DÉTAILS ADDITIONNELS

PUBLIC CONCERNÉ	Tous types de salariés (bureau / production)
PRÉ-REQUIS	Aucun prérequis nécessaire pour suivre cette formation
DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION	2 x 1h30 ou journée
LIEU DE LA FORMATION	Présentiel sur site ou en visio
PROFIL DES FORMATEURS	Sophrologue Professionnelle, Formateur en communication et management
MODALITÉS D'ÉVALUATION	Un questionnaire d'évaluation (oral et/ou écrit) est remis au début et à la fin de l'atelier pour évaluer l'acquisition des compétences
MOYENS TECHNIQUES	Salles mises à la disposition des participants ou ordinateurs pour les ateliers en visio
TARIF	Sur demande
DÉLAI D'ACCES	Les inscriptions doivent être réalisées deux semaines avant le début de la formation.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Emmanuelle Ferla
emma@justforgood.fr
06 07 36 78 18

50 bd du Général de Gaulle 92380 Garches

www.justforgoodatwork.fr