


2 JOURS
14 HEURES

Les 

divers exercices et tests pour s'approprier les techniques d'organisation et de gestion de son temps

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITES: OPTIMISER SON ORGANISATION

PROGRAMME




OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Comprendre les règles du temps et sa relation au temps

Maîtriser les techniques de gestion du temps et des priorités





Mettre en place un fonctionnement et une planification de la gestion de son temps et de ses priorités

Appréhender son rapport au temps

-  Qu'est-ce que le temps : définitions
-  Le choc des temps
-  La perception du temps

Activités: tests et exercices pour comprendre sa relation au temps, identification des difficultés à exécuter toutes les activités de la fiche de poste ou des attendus

Comprendre les règles et les principes du temps

-  Les chronophages, apprendre à les gérer
-  Apprendre à dire non
-  Communiquer avec assertivité
-  Optimiser les réunions




Activités: tester son organisation, tester son niveau d'assertivité,

Savoir définir ses priorités pour optimiser son organisation

-  Définir ses priorités avec la matrice d'Eisenhower
-  Définir ses objectifs

Activités: définir ses priorités à l'aide de la matrice, rédiger des objectifs SMART

Mettre en place les bonnes pratiques de la gestion du temps

-  S'approprier les lois et outils d'une bonne gestion du temps
-  Maintenir son énergie
-  Mettre en place son plan d'action

Activités: Définir ses 3 lois et les adapter à son quotidien établir son bilan de gestion du temps pour réaliser son plan d'action d'amélioration

Informations: 06 51 07 96 92 -contact@x-hoformation.com

Tarif: 2400€ H.T. (intra)

Référence: XHO/DEV001

Formacode: 15068

Modalités: présentiel

intra (2 à 8 pers.) ou inter (4 à 8 pers.)

Lieu, accessibilité, modalités cf page suivante

Délai d'accès: 6 semaines à 3 mois à compter de la demande

Vous êtes: tout salarié, manager qui cherche à optimiser son temps et son organisation de travail

Pré-requis: aucun

VOTRE FORMATION AVEC X-HÔ FORMATION

MODALITES PEDAGOGIQUES

Encadrement pédagogique: Le formateur propose un apport théorique, transmet les bonnes méthodes, propose des améliorations, adapte les organisations à chacun et évalue les acquis.

Intervenant: Le formation est dispensée par un formateur spécialiste de la thématique et confirmé dans la formation professionnelle d'adultes. Les C.V de nos formateurs sont disponibles sur demande avant l'entrée en formation.

Méthodes pédagogiques: Alternance d'apports théoriques détaillant les principes et exercices pratiques: Etude de cas préférablement issus de l'expérience des clients: analyse partagée, identification des comportements et actions correctives, jeux de rôles et simulation

Moyens techniques: support de cours sous forme de diaporama, illustré et animé. Aucun moyen technique n'est requis de la part du stagiaire. En intra-entreprise sur site chez le client, une salle adaptée pour le nombre d'apprenants, équipée d'un vidéo-projecteur et paperboard sera nécessaire.

Supports pédagogiques: Un support de cours est remis aux apprenants en fin de stage.

MODALITÉS D'ÉVALUATION, DE SUIVI ET DE VALIDATION

Évaluation pédagogique: Questionnaire de positionnement pour évaluer les connaissances préalables en amont de la formation, évaluation de début de formation pour évaluer les acquis sous forme de QCM, évaluation continue de la progression sous forme orale, des mises en situation seront proposées selon les séquences, et des évaluations formatives sous forme de quiz seront transmises aux apprenants, évaluation de fin de formation sous forme de QCM.

Satisfaction: Évaluation individuelle de la satisfaction sous forme de questionnaire remis à chaque apprenant en fin de stage. A l'issue de la formation, un questionnaire de satisfaction est transmis au responsable de la formation.

Validation de formation: une attestation individuelle de formation sera remise à chaque stagiaire en fin formation.

ACCESSIBILITÉ:

Afin de vous proposer la solution la plus adaptée, les personnes en situation de handicap sont invitées à nous informer dès la prise de contact de la nature de leur handicap: n.guerini@x-ho.fr, 06 51 07 96 92

Lieu de formation selon convention

Informations: **Nioucha Guerini** - 06 51 07 96 92 - contact@x-hoformation.com