

Gérer son temps et ses priorités



OBJECTIF

- ✓ Analyser son mode de gestion du temps
- ✓ Identifier les priorités et se fixer des objectifs
- ✓ Mettre en œuvre des techniques de gestion du temps pour adopter des méthodes de travail efficaces

CONTENUS

- **Analyser son mode de gestion du temps**
 - Comprendre sa façon personnelle d’appréhender le temps
 - Évaluer les risques d’éparpillement
 - Identifier ses sources d’inefficacité, d’efficacité
 - Clarifier ses contraintes
 - **Identifier ses priorités et se fixer des objectifs**
 - Clarifier ses priorités
 - Intégrer les attentes essentielles de ses collaborateurs
 - Identifier ses activités à haute valeur ajoutée
 - **Transposer ses priorités dans son emploi du temps**
 - Anticiper les périodes critiques sur l’année, les trimestres
 - Positionner l’urgent et l’important
 - Se laisser une marge de manœuvre pour les imprévus
 - Exploiter efficacement les outils d’aide à l’organisation et à la communication
 - **Gérer son temps et son énergie pour être efficace :**
 - Gérer le temps relationnel, les interruptions, les chronophages
 - Savoir déléguer, se préserver des sollicitations excessives
 - Outils de gestion des temps de production
 - Gérer son stress en cas de surcharge d’activité
- ⇒ Jeux de rôles puis analyse des différentes situations

MODALITES PEDAGOGIQUES

Alternance d’explications, de mises en situations concrètes et de réalisations en autonomie

ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

Cette formation est animée en présentiel. Le formateur communique à l’issue de la formation une adresse mail permettant d’accéder à un support technique en lien avec le cours

MODALITES D’EVALUATION

Évaluation des compétences acquises via un questionnaire intégrant des analyses de situation.

PUBLIC

Salariés, particuliers...

PRE-REQUIS

Cette formation ne requiert pas de prérequis spécifique

MODALITES DE FINANCEMENT

Plusieurs modalités de financement possibles selon votre situation : autofinancement, OPCO...

DUREE

14 heures - 2 jours

Ces jours de formation peuvent être consécutifs ou non en fonction de vos besoins.

DELAIS D’ACCES

Formation à la carte. La date de démarrage est négociée au moment de la signature du devis.

TARIF

Nous consulter : tarif différent selon les modalités de participation choisies : inter, intra, cours particulier... Vous pouvez vous référer au devis fourni avec ce plan de formation

INTERVENANTS

Intervenant spécialisé en développement personnel

VALIDATION

Une attestation de formation vous sera remise à l’issue de la formation

DATE ET LIEU

Nous consulter pour connaître les dates de formation

Formation proposée au centre de formation :
9, avenue Jean Bertin 21000 DIJON

Formation possible sur d’autres lieux à votre demande.

ACCESSIBILITE

Toutes les formations Sb sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez le référent handicap Sb.

CONTACT :

Laetitia PAUGET

Relation entreprise Sb Formation

03.80.70.12.32

Mail : laetitia.pauget@groupe-sb.org

Procédure d'accès à la formation :

Cette formation est accessible après signature d'une convention de formation et après acceptation des conditions générales de vente de Sb Formation.

Les étapes d'inscription sont les suivantes :

1. Identification lors d'un contact des besoins de formations spécifiques du demandeur.
2. Envoi par Sb Formation du programme de formation et d'un devis.
3. Retour du devis signé et acceptation des modalités de déroulement de l'action.
4. Réception par le demandeur de la convocation à la formation.
5. Démarrage de la formation.

Votre contact durant la formation : Laetitia PAUGET

Public en situation en handicap :

Sb Formation vous propose de contacter son référent handicap qui vous accompagnera dans les différentes démarches visant à faciliter votre accueil en formation.

Possibilité de valider un/ou des blocs de compétences :

Sb Formation réalise également des actions permettant de valider un/des blocs de compétences ciblés par cette formation dans le cadre d'un dispositif qualifiant de longue durée permettant la délivrance d'un diplôme ou d'un certificat.

Equivalences : Cette formation ne donne pas lieu à une équivalence.

Passerelles : Cette formation est une composante du programme développement personnel proposé par Sb Formation.

Suites de parcours :

Cette formation peut être complétée par d'autres modules permettant l'acquisition et le perfectionnement de compétences complémentaires.

L'ensemble de notre offre de formation est publiée sur le site internet Sb Formation à l'adresse www.sb-formation.fr

Débouchés :

Les compétences mises en œuvre dans le cadre de cette action de formation visent à la professionnalisation des participants, permettant de développer de nouvelles compétences mobilisables dans votre activité professionnelle actuelle ou à venir.

Valeur ajoutée de Sb Formation :

- Formation animée par des formateurs professionnels en lien avec les entreprises du domaine d'activité concerné.
- Possibilité de poursuivre sa formation dans le cadre d'un parcours qualifiant.
- Formateurs aguerris, et permanents (80% de nos intervenants ont plus de 10 ans d'expérience dans l'animation de formation).
- Entreprises partenaires qui renouvellent leur confiance en Sb année après année (3 000 entreprises ont déjà fait appel à nos services).

Taux de satisfaction des participants
Nouvelle formation
Non renseigné

Participants ayant suivi la totalité de la formation
Nouvelle formation
Non renseigné