

Formation : Gestion du temps

Objectifs de la formation :

Définir sa relation au temps.

Utiliser différents outils pour gérer son temps de façon optimale.

Démarche pédagogique :

Aujourd'hui, avec l'intensification du numérique, la multiplication des sources d'informations et de leur volume, il est important d'optimiser son temps dans le cadre d'échanges et de ses activités. C'est devenu une compétence nécessaire à l'optimisation de son quotidien.

Cette formation vous aide à mieux vous connaître dans votre relation au temps, et à mettre en œuvre les différentes techniques de gestion du temps

Modalités pédagogiques :

Apports théoriques, échanges, exercices.

Modalités d'évaluation :

Évaluation de positionnement et évaluation des connaissances acquises en fin de formation sous forme de QCM et/ou d'exercice.

Points forts :

- Un intervenant référencé et recruté pour son expérience d'enseignement aux adultes depuis plus de vingt ans, son expertise en pédagogie, communication et développement personnel.
- Une approche humaniste de la pédagogie plaçant l'apprenant au centre de la formation.

Démarche qualité :

Dans le cadre de notre démarche qualité, nos formations font l'objet d'une évaluation détaillée des participants qui reçoivent un questionnaire par mail le lendemain de leur formation.



Des solutions adaptées à votre situation et à vos objectifs



Action Consult

Tel : 06.62.48.70.73

Mail :
actionconsult@laposte.net

Site Web :
www.actionconsult.fr

Pour qui ?

Toute personne devant gérer le temps et les priorités

Pré requis

Aucun

Nbre de participants

De 3 à 10 participants

Lieu de formation

Inter à Nîmes ou Intra entreprise (dans votre entreprise)

Durée

1 jour (7 heures)

Dates

A définir

Tarifs

Prix INTER : 360 €HT
Prix INTRA : Nous contacter

Gestion du temps

Contenu / Programme de formation :

1 - Appréhender la notion de temps

- Le temps : notions
- Les profils face au temps, qui suis-je ?
- Les activités et les tâches
- Le cycle de Pareto
- L'important et l'urgent : la matrice d'Eisenhower
- Les voleurs de temps

2 - Gérer le temps

- Savoir dire non, déléguer, lâcher prise
- Se protéger du stress
- Planifier, anticiper



Tel : 06.62.48.70.73

Mail : actionconsult@laposte.net

Site Web : www.actionconsult.fr