

GÉRER SON TEMPS ET GAGNER EN EFFICACITÉ

Le temps est bien souvent la ressource qui fait le plus défaut dans le monde professionnel. Le sentiment de manquer de temps, de ne pas savoir le gérer peut être une source d'un profond stress.

Savoir s'organiser efficacement et utiliser les bons outils de maîtrise du temps permet aussi de gagner en efficacité dans son activité professionnelle.



Dates

Les prochaines dates de sessions sont régulièrement mises à jour sur notre site internet.

<https://www.descartes-competences.fr>



Qui ?

Cette formation s'adresse aux managers, aux salariés, à toute personne qui souhaite s'améliorer dans la gestion de son temps.



Pré-requis

Aucun
Questionnaire préalable d'évaluation des attentes et de niveau.



Durée

2 jours



Prix

1400 € HT

Pour une formation en intra-entreprise ou sur mesure : nous contacter

◆ Objectifs de la formation

- Organiser sa journée de travail et rester concentré sur ses objectifs
- Reconnaître les bienfaits d'une bonne gestion du temps
- Distinguer « Urgent » et « Important »
- Identifier les éléments perturbateurs de son environnement
- Identifier et mettre en pratique des méthodes et des outils de gestion du temps
- Mettre en place une organisation personnelle efficace dans son cadre professionnel

◆ Modalités pédagogiques

- Transfert des compétences par échanges formateur/participants et entre participants
- Mise en pratique et expérimentation
- Mise en situation et jeux de rôle en groupes
- Vidéos, tableau blanc et supports en fonction des besoins de l'animation

◇ Évaluation

- Questionnaire préalable d'évaluation des attentes et de niveau
- Évaluation des acquis via un questionnaire qui permet de mesurer les connaissances et compétences acquises
- Déroulement de la formation et satisfaction des participants sont mesurés grâce à une fiche d'évaluation remise en fin de parcours

◇ Programme de la formation

- Réaliser un auto-diagnostic de sa gestion du temps
- Mieux appréhender ses urgences et les imprévus
- Outils et méthodes pour gérer son temps



Descartes Compétences est une marque de l'ADEFSA, organisme gestionnaire du CFA Descartes. Grâce à sa pédagogie innovante mise en œuvre depuis plus de 30 ans et de son réseau de formateurs, bénéficiez du meilleur de la formation continue.



Votre contact formation continue :

Christian CHAMPARNAUD

maformation@descartes-competences.fr

01 64 61 27 52

Référence de la formation : 6-42023

ADEFSA
21 rue Galilée

77420 Champs-sur-Marne

SIRET 39089496200054 - numéro de déclaration d'activité 11770565477