

FORMATION – GÉRER SON TEMPS ET SES PRIORITÉS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier son approche du temps
- Savoir se fixer des priorités et s'organiser
- Pouvoir gérer l'imprévu
- Savoir dire non et demander de l'aide



1 JOUR



TOUT PUBLIC (5 A 12 PARTICIPANTS)



PRÉSENTIEL, DISTANCIEL OU MIXTE
12 STAGIAIRES MAXIMUM



CONTACTEZ-NOUS POUR SÉLECTIONNER DES
DATES DE FORMATION



FORMAT CLASSIQUE :
1 COMÉDIEN FORMATEUR, SAYNÈTES EN VIDÉO,
JUSQU'À 3 MISES EN SITUATION.

2200 EUROS



FORMAT PREMIUM :
2 COMÉDIENS FORMATEURS, SAYNÈTES JOUÉES
EN LIVRE, JUSQU'À 5 MISES EN SITUATION.

3600 EUROS



AUCUN PRÉREQUIS N'EST DEMANDÉ POUR
PARTICIPER À CETTE FORMATION

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Saynètes
- Vidéos
- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Echanges interactifs
- Présentation Powerpoint
- Plateforme LMS

Les moyens et supports mobilisés sont employés en fonction des besoins identifiés lors du questionnaire de positionnement.

Nos formateurs sont des experts de la thématique et reconnus dans le métier : consultez leur profil dans notre CVthèque accessible en ligne.

Certification non concernée

CONTENU DE LA FORMATION

AXE 1

Sensibiliser à la gestion du temps et des priorités

Saynète théâtrale : "La gestion du temps et des priorités"

- Mise en exergue des problèmes principaux de la gestion du temps et des priorités
- Prendre conscience des répercussions sur le travail et l'individu

Méta-plan et partage d'expérience

- Identifier sa propre perception du temps
- Apprendre à travailler dans l'urgence

AXE 2

Acquérir les connaissances nécessaires pour progresser

Apports pédagogiques

- Les 12 clés de la gestion du temps
- Elaboration d'un plan de travail
- Se fixer des priorités
- Distinguer l'urgent de l'important
- Savoir dire non avec assertivité

AXE 3

S'entraîner pour mieux gérer son temps et ses priorités

Mises en situation

- Gérer son stress
- Faire face à l'imprévu
- Adopter un comportement assertif
- S'organiser
- Trouver une solution

ACCOMPAGNEMENT POST FORMATION EN OPTION