

PROGRAMME DE FORMATION

Intitulé : Bien gérer son temps et organiser son travail

Descriptif :

En tant que salariés, vous êtes amenés à gérer plusieurs activités simultanément à votre poste de travail tout en prenant en compte votre situation personnelle, familiale ainsi que vos autres occupations ou projets.

L'organisation du travail et la gestion du temps sont des compétences d'efficacité professionnelle que vous devez maîtriser.

Objectif de formation :

- Proposer des techniques efficaces de gestion du temps et d'organisation du travail
- Accompagner à une prise de conscience sur sa propre organisation
- Permettre de s'organiser en fonction de son contexte personnel/professionnel à court, moyen et long termes

Finalités et buts :

- Aborder la question de l'organisation du travail et de la gestion du temps avec efficacité
- Equilibrer sa vie personnelle et sa vie professionnelle
- Limiter le stress lié à la gestion du temps

Public visé :

La formation s'adresse à toute personne salariée, en études ou en recherche d'emploi désireuse de comprendre le mécanismes de la gestion du temps et s'appropriier des techniques qui lui permettent d'améliorer son efficacité dans le domaine de l'organisation.

Pré-requis et pré-acquis :

- Aucun pré-requis
- Disposer d'un ordinateur et d'un téléphone portables

Contenu de la formation :

1. Une introduction à la gestion du temps

- Ce qui définit une bonne gestion du temps
- S'auto-évaluer par rapport à la gestion du temps

2. Planifier ses priorités

- Les techniques de priorisation qui fonctionnent
- La gestion des échéances et deadlines

3. Optimiser son emploi du temps

- Mettre en place des outils de bonne gestion du quotidien
- Augmenter sa productivité

4. Prendre en compte sa personne dans l'organisation de son travail

- L'équilibre vie pro/vie perso n'est plus une utopie
- Créer un environnement propice au travail

Type d'apprentissage et niveau taxonomique :

La formation vise un apprentissage lié à la connaissance et la mise en pratique.

Modalités pédagogiques :

La formation se déroule en distanciel sur 2 jours soit 14 heures.

Sur demande, la formation peut être animée exclusivement en présentiel avec un groupe de 6 participants minimum.

Les modules de formation seront proposés sur la base d'exposés, de jeux, d'échanges et de travaux de groupe ou personnels.

Un accompagnement en amont, pendant et post-formation est proposé sous forme d'entretiens collectifs et individuels.