

Fiche formation

Acquérir des techniques de gestion du temps et des priorités

PEL001

PUBLIC	NB PARTICIPANTS	DUREE	PRIX
Tout public Pas de prérequis	**12/15 stagiaires**	**2 jours 14 heures**	**Tarif sur devis personnalisé selon les besoins du client**

JOUR 1 - 3h30
Définir le temps

- Identifier les bénéfices d'une bonne gestion du temps
- Déterminer le rythme circadien
- Décrire les avaleurs de temps
- Analyser son comportement au travail en relation avec le temps

JOUR 1 - 3h30
Expliquer la gestion du temps

- Acquérir des techniques pour définir ses objectifs (méthode SMART)
- Définir ses priorités (matrice Eisenhower, méthode MoSCow)
- Construire l'organisation de sa journée de travail
- Classifier ses emails

JOUR 2 - 3h30
Construire son organisation

- Reconnaître les techniques d'amélioration de sa concentration
- Définir les règles d'amélioration de son temps de travail
- Expliquer le Deep-Work et la méthode POMODORO
- Déterminer les auto-sabotages

JOUR 2 -3h30
Organiser sa gestion du temps

- Déterminer les outils d'assertivité
- Maitriser les 12 principes de gestion efficace du temps
- Optimiser son espace de travail
- Bâtir son plan d'actions

Objectifs spécifiques

Apprécier l'utilisation de son temps de travail

Acquérir des techniques de planification et de priorisation

Analyser son environnement de travail

Réaliser son plan d'actions

EVALUATION
Un questionnaire de fin de séance sera réalisé pour vérifier les acquis

ACCESSIBILITÉ HANDICAP
Cette formation est ouverte aux personnes en situation de handicap.
En l'absence de locaux dédiés, la formation est dispensée en distanciel / dans des lieux partenaires accessibles selon les besoins.
Adaptations pédagogiques possibles : supports adaptés (PDF avec gros caractères, vidéos sous-titrées), rythme modulable, accompagnement individualisé.
Référent handicap : Cédric LOUISY-LOUIS - cedric@pelycan.eu – 0696 03 39 17
Pour toute demande spécifique d'aménagement, merci de contacter le référent au moins 15 jours avant le début de la formation.

PELYCAN

www.pelycan.eu

06 96 02 39 17
contact@pelycan.eu

PELYCAN
Chemin de Viguier 97215 Rivière-Salée

SAS au capital de 15 000 euros
SIRET : 893 732 321 00037
NDA : 02 97 37095 auprès de la préfecture de Martinique