

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

La formation idéale pour gagner du temps et de l'énergie au quotidien
Outils clés pour s'organiser, gérer les urgences et les priorités

■ Objectifs de la formation :

- Sortir du mode urgence
- Piloter son temps, et non pas le subir
- Acquérir les bons réflexes

■ - Prérequis :

Aucun

■ Durée, horaires et lieux :

1 demi-journée soit 3h soit de 9h00 à 12h00

■ Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative. Énoncés théoriques - Exercices pratiques – Outils opérationnels.

Le stagiaire est évalué en début et en fin de formation.

■ Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

■ Contenu de la formation :

- Présentation (programme, organisation de la journée)
- Présentation des participants, recueil des attentes

Pour démarrer...

- Avez-vous une bonne gestion de votre temps ?
Test | Identifier ses principaux leviers de progrès

I. Mettre le temps au service de ses priorités

- Une définition bien utile...
- Les secrets des personnes efficaces
- Distinguer importance, urgence et bâtir sa matrice des priorités - *Exercice pratique*

II. La clé : s'organiser !

- Identifier les tâches utiles
- Evaluer son temps
- Ajuster en fonction des priorités
- Savoir planifier ses journées : une méthode qui fait ses preuves

III. Optimiser son organisation et gagner du temps

- Développer des réflexes « gain de temps »
- La gestion efficace de ses mails
- Quelques méthodes éprouvées de gestion du temps
- S'engager dans un changement de pratique(s) : mettre en place des actions concrètes :

- Feed-back de fin, bilan de la formation
- Evaluation

■ Modalités d'évaluation :

Evaluation formative sous forme de questions-réponses.

■ Intervenant :

Carine Dognin, formatrice et coach en efficacité personnelle et professionnelle, management humain, développement commercial et communication interpersonnelle.

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

ORIFF-PL LR

Maison des Professions Libérales

285 rue Alfred Nobel

34000 MONTPELLIER

Téléphone : 04 67 69 75 14

Mail : formation@oriffplr.com

