

Formation Gestion du temps

Gagner du temps

Avescom propose cette formation personnalisée pouvant se dérouler à distance, au sein de votre entreprise ou dans un autre lieu avec le programme ci-dessous qui peut être adapté à vos besoins spécifiques.

Objectifs de la formation Gestion du Temps

- Analyser ses propres difficultés en gestion du temps
- Identifier les techniques et outils appropriés pour gagner du temps
- Appliquer les comportements efficaces pour gagner du temps

Méthodologie appliquée

- Auto diagnostics
- Apports théoriques avec de nombreuses mises en pratiques
- Partages d'expériences des participants et du formateur
- Documentation complète remise à chaque participant

Contenu de la formation

- Identifier sa propre relation au temps
 - Questionnaire d'évaluation sur sa gestion du temps
 - Avantages d'une bonne gestion du temps
 - Conséquences d'une mauvaise gestion du temps
 - Perception du temps
 - Valeurs, buts et objectifs
- Appréhender son poste
 - Votre mission
 - L'échelle des temps
 - Lois sur le temps : Parkinson, Pareto...
 - Les obstacles
 - Se fixer des objectifs
 - Etablir un plan d'actions personnel
- Planifier efficacement
 - Classement des tâches (urgent / important)
 - Planifier, la méthode NERACA
 - Biorythmes
 - Les 7 gaspillages avec identification d'exemples concrets
 - Les 3 composantes du temps

[Nous contacter](#)

- Les outils de gestion du temps
 - Outils de management :
 - S'organiser
 - Délégation
 - Dire « non »
 - Démarche managériale
 - Réunions
 - Outils matériels :
 - Les agendas
 - Les listes de tâches, les échéanciers
 - La gestion des emails, du téléphone
 - Outils métiers
- Gérer les changements
 - Imprévus, flux d'informations
 - Modes de gestion des imprévus
 - Lien avec le stress

Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation

Durée

- 2 jours

Modalité d'évaluation

- Auto-évaluation des objectifs et des prérequis à l'entrée de la formation par les stagiaires
- Evaluation par le formateur pendant la formation grâce aux exercices et échanges
- Evaluation finale des connaissances et compétences par le formateur et les stagiaires
- Attestation de formation avec le degré d'acquisition des objectifs de la formation.

Lieux des formations

- Cette formation peut être réalisée à distance ou au sein de votre entreprise en France et à l'étranger.

Tarifs, dates et accessibilité

- Tarifs et modalités d'accès sur la page « [formation](#) » du site internet
- [Nous contacter pour définir les dates](#)
- [Accueil des personnes en situation de handicap](#)