

GESTION DU TEMPS

Durée :	2 jours (14 heures)
Lieu :	en vos locaux / distanciel possible
Calendrier :	de septembre à juillet
Groupe :	5 à 15 stagiaires
Public :	tout public
Langue :	anglais ou français
Pré-requis :	bonne maîtrise de la langue de la formation, à l'oral et à l'écrit

*Toutes nos formations sont réalisées en intra et adaptables en fonction de vos attentes et besoins.
N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière et/ou pour établir un devis.
contact@almformation.com*

PRÉSENTATION

Une gestion du temps efficace est essentielle pour le bon déroulement d'un projet professionnel, quel qu'il soit, ainsi que pour le bien-être personnel. Une désorganisation en cascade génère procrastination, stress et peut mener au burn-out. Cette formation apporte différents outils d'organisation que les stagiaires pourront s'approprier selon leurs besoins.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Créer son propre système de gestion du temps adapté à ses besoins

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Identifier et analyser ses difficultés d'organisation
- Apprendre à hiérarchiser ses priorités et à gérer les urgences
- Découvrir des outils et techniques d'aide à la gestion du temps
- Reprendre le contrôle de son emploi du temps

COMPÉTENCES RNCP (doctorat)

Bloc 2 – Mise en œuvre d'une démarche de recherche et développement, d'études et prospective :

- Gérer les contraintes temporelles des activités d'études, d'innovation ou de R&D

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

- Compétences cognitives : avoir conscience de soi ; capacité de maîtrise de soi ; prendre des décisions constructives
- Compétences émotionnelles : gérer son stress
- Compétences sociales : résoudre des difficultés

PROGRAMME GESTION DU TEMPS

JOUR 1 | 7H : ENJEUX ET ÉTAT DES LIEUX

- Analyse personnelle et collective de la répartition du temps
- Identification des difficultés
- Principes d'organisation
- Réflexion sur la motivation et les objectifs

JOUR 2 | 7H : OUTILS D'ORGANISATION

- Définir ce qui est important
- Planifier et organiser
- Découper les tâches
- Accomplir ce qui est prévu

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Diaporama et apports théoriques
- Partages et échanges d'expériences
- Mises en situation
- Activités et exercices pratiques

MODALITÉS MATÉRIELLES

- Salle de formation : connexion Internet, vidéo-projecteur, tableau
- Stagiaires : ordinateur personnel, feuilles, crayon, stylo

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Tour de table en début et fin de formation
- Quiz oraux en cours de formation
- Activités récapitulatives