



Gestion du temps et des priorités

PASSER D'UN TEMPS SUBI A UN TEMPS GERE

GTP – V2022

MODALITÉS

-  7 heures – 1 jour
-  12 personnes max.
-  Intra : nous consulter

- Présentiel
- Distanciel
- Mixte

PUBLICS

Tout public

PRE-REQUIS

Aucun

DELAI D'ACCES

Toute l'année (dans les 3 mois après l'inscription)

INTERVENANT

Consultant – formateur spécialisé en management, organisation, communication, psychologue du travail

SANCTION / VALIDATION

Attestation de suivi de formation
Evaluation des connaissances QCM

CONTACT

MSA Services MPS
Service formation
78 Voie du TOEC
31 064 Toulouse Cedex 9
05 61 10 40 09
formation@msaservices-mps.fr
Personne en situation de handicap,
nous contacter.

Il s'agit d'avoir une plus grande conscience de sa propre relation au temps, d'identifier comment gagner en temps et en efficacité, d'organiser son travail et de distinguer l'urgent de l'important pour développer sa performance et celle de l'équipe.

OBJECTIFS

- Affiner une stratégie personnelle efficace dans l'utilisation du temps
- Maîtriser les techniques de la gestion des priorités
- Harmoniser sa gestion personnelle du temps au service de l'efficacité collective

PROGRAMME

Travailler sur les représentations et le rapport au temps

- S'auto évaluer sur son rapport au temps
- Contextualiser le rapport au temps

Présenter les lois générales de la gestion du temps et des priorités

- Le rapport temps/productivité
- Le rapport temps/interruptions
- Le rapport temps/réalisation

Comprendre l'impact de nos émotions sur la gestion du temps

- Mettre à profit les approches par les neurosciences
- Optimiser l'efficacité et la gestion du stress dans des situations tendues
- Maintenir sa motivation
- Savoir dire non de manière constructive

Utiliser efficacement des outils et méthodes pour gagner en efficacité

- Mettre en œuvre la matrice de priorités
- Identifier, traiter et chasser les chronophages
- Vaincre la procrastination
- Revisiter son rapport à la délégation

Bâtir son plan d'action de progression

METHODES PEDAGOGIQUES

- Quiz amont pour évaluer le niveau de connaissances des participants et recueillir les attentes

Alternance théorie et exercices pratiques

- Expérimentation des différentes méthodes et outils à partir de situations réelles de travail des participants.
- Travaux individuels et par groupe

Elaboration d'un plan de progression individuel