



Un instant !...

*Détente*

**Formation Gestion du temps et des priorités.**



## Technique et accompagnement pour améliorer ses aptitudes

Savoir gérer les priorités, les urgences.

La gestion du temps est primordiale pour éviter les erreurs, les accidents dus à la précipitation.

Les clés de la réussite sont: la concentration, la motivation, la paix avec les autres et être dans la réalité.



**Public concerné et prérequis.**



**Objectifs.**

Toute entreprise constatant :  
Augmentation de l'absentéisme.  
Augmentation des accidents de travail.  
Baisse de la productivité.  
Augmentation des retours SAV.

Cette formation s'adresse aux personnes ayant une expérience dans la gestion de projets.

A l'issue du cours :  
Les stagiaires auront une vue globale de la situation actuelle dans leur entreprise.  
Ils auront une vue d'ensemble des méthodes à adopter pour changer.  
Ils disposeront d'une série de techniques de base répondant à leurs besoins.  
Ils seront capables de gérer les priorités, les urgences et leur productivité.



**Programme sur 1 journée.**

Première partie :  
Savez-vous gérer votre temps ?

1. Le temps, une dimension finie.  
État des lieux.  
Où en êtes-vous ?  
Posez-vous les bonnes questions.
2. Choisir vos objectifs.  
Positifs, Actifs, Réalistes.  
Écrits.
3. Définir vos priorités.  
Durée, Complexité, Urgence.
4. Planification.  
Diagramme, Morcellement, Réflexion.
5. Les lois immuables de la gestion du temps.  
Loi de Pareto  
Loi de Murphy  
Loi de Parkinson  
...

Deuxième partie :  
Les outils de la mise en œuvre

1. Apprendre à déléguer  
Se connaître.  
Connaître les autres.  
La puissance du « je ».
2. La lecture rapide.  
Avantages.  
Techniques.
3. Savoir dire non.  
Pourquoi ?  
Comment ?
4. Les outils informatiques  
Perte de temps ou source d'information.
5. Transformer ses habitudes improductives en habitudes utiles  
Procrastination.  
Stress.



**Organisation.**



**Validation.**

Le cours alterne les apports théoriques du formateur soutenus par des exemples et des séances de réflexions et travail en groupe.

A la fin de chaque cours, un questionnaire à choix multiples permet de vérifier l'acquisition correcte des compétences.



**Contactez Un Instant Détente.**