



Gestion du temps et des priorités

***Se sentir « le nez dans le guidon »
n'est pas une fatalité pour un chef d'entreprise. Des méthodes
simples et efficaces permettent de gérer son temps et ses priorités
pour un mieux-être professionnel et personnel.***

Programme 2021 - 2022

Objectifs

- Anticiper et planifier ses activités en se concentrant sur l'essentiel
- Mettre en place une organisation personnelle et professionnelle efficace
- Equilibrer vie professionnelle et vie personnelle
- Savoir gérer son stress et ses émotions dans un contexte de travail intensif
- Gagner en temps et en rentabilité

Public concerné

Tous publics

Prérequis

Aucun

Durée

1 journée (7 h) / Délais d'accès : 1 Mois

Contenu de la formation

- Identifier les activités improductives (Stop list)
- 20 % des causes engendrent 80 % des effets (Loi de Pareto)
- Choisir le bon moment pour gagner en efficacité (Blocs horaires)
- Faire la différence entre l'important et l'urgent
- Aller à l'essentiel, traiter les priorités et trier les urgences
- Avoir des méthodes de concentration efficaces (rythme biologique)
- Pratiquer des pauses régénératrices
- Définir les priorités du chef d'entreprise
- Bilan et perspectives

Sanction

Attestation de formation

Nombre de participants par session

Nombre minimum et maximum de participants 1 à 10. (Cette information est donnée à titre indicatif et sera variable en fonction de votre projet, de son contexte, et des ressources mobilisées dans le cadre de la session sélectionnée.)

Dates de formation

Dates et disponibilités sur simple demande. Sessions Inter ou Intra.

Tarifs de la formation

Intra : A partir de 1 400.00 €/Jour (nous consulter pour plus de précisions)

Inter : 210,00 €/jour

Evaluation de l'action en trois temps

1. Evaluation « Qualité » de l'action (Satisfaction du/des participants)
2. Evaluation de la prestation de formation « à chaud » (Bilan)
3. Evaluation des acquis au regard des objectifs attendus « à froid » (fiche « suivi »)

Modalités pédagogiques

- Apports didactiques, acquisition d'une méthodologie
- Mises en situation pour s'analyser afin de progresser
- Analyse des difficultés individuelles et recherche de solutions
 - Entraînements, exercices personnalisés
 - Travaux en sous-groupe

Formation en présentiel (en distanciel nous contacter)

Moyens pédagogiques

Salle spacieuse et lumineuse mise à disposition par l'entreprise (configuration intra).

Capacités professionnelles visées

Compétences techniques et relationnelles

Accessibilité personnes handicapées

Nous invitons les personnes en situation de handicap à se signaler pour identifier et mettre en place des solutions d'aménagement.

Délais d'accès

1 mois

Intervenant et responsable de l'action

Xavier Vanderhaegen, formateur

coach spécialisé dans le développement des capacités comportementales et relationnelles, expert en prise de parole en public et communication.

Contact : 06 22 48 26 52