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 2025 - 2027

Objectifs

- Anticiper et planifier ses activités en se centrant 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'accés

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