

MAÎTRISER SON TEMPS ET GÉRER SES PRIORITÉS

« Le Maître du Temps ... c'est vous ! Enfin,... si vous le désirez vraiment ! »

Résumé : « le temps, c'est de l'argent ! », « Je n'ai pas le temps ! », « Il faut que ce soit fait pour hier ! », « maîtriser le temps des autres, c'est là le vrai pouvoir ! » Autant de dictons qui peuvent vous inciter à maîtriser votre temps pour être plus efficace aux rênes de votre vie professionnelle et personnelle. Sachez gérer votre temps par vous-même, plutôt que de laisser quelqu'un d'autre ou les événements s'en charger.

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, souhaitant gagner en efficacité personnelle et retrouver une bouffée d'oxygène.

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

Acquérir des outils simples et efficaces pour :

- maîtriser son temps
- concilier les contraintes de l'entreprise et ses besoins personnels
- hiérarchiser ses priorités et faire des choix
- piloter une délégation

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Réduire son stress
- Prévenir le stress
- Gérer ses émotions

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

3 jours

Référence :

MTGP-0508

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Relation au temps et prise de recul
- Connaître ses temps, ses rythmes, ses contraintes, ses besoins
- Dissocier temps et pression
- Connaître et hiérarchiser ses priorités
- Savoir faire des choix, savoir déléguer
- Savoir renoncer et gérer la frustration
- Chasse au gaspi et planification-gain de temps
- Faire coïncider temporellement entreprise et individu
- Rendre son action plus efficace
- Rédaction de son plan personnel et suivi

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com