

# Gestion du temps et des priorités

## Objectifs :

Etre capable de gérer son temps, de gérer ses priorités, de remplir sa mission dans le temps imparti.

**Pré-requis :** aucun sinon d'avoir conscience d'avoir un problème de gestion du temps et d'avoir envie de changer les choses et de ne pas les subir.

**Public visé :** toute personne qui a le pouvoir de changer la gestion de son temps.

## Programme :

- Auto-diagnostic de la gestion de son temps.
- Définir son budget temps
- Les différentes Lois du temps : Pareto, Parkinson, Illich, Carlson, Fraisse, Murphy, Eisenhower...
- Les différents modes d'approche du temps : du réalisme, du regroupement, du gruyère, du bélier.
- Comprendre comment on utilise son temps
  
- Apprécier ses priorités
- Connaître les outils de planification du temps
- S'organiser : mieux organiser son temps
- Travailler avec son entourage : négocier et déléguer

## Méthodes pédagogiques :

- Exposés théoriques
- Tour de table
- Sous-groupes
- Jeux de rôle

# Durée : 2 jours soit 14 heures

## **Dates :**

en inter voir le planning

en intra nous contacter

**Modalités d'évaluation :** Bilan pédagogique à la fin de la formation

Attestation de fin de formation délivrée

**Taux de satisfaction :** 95%

**Accessibilité aux personnes handicapées :** nous contacter

**Tarif :** voir dans onglet tarifs

Nathalie HOURDEBAIGT 3 rue du Docteur Charles Nogaret 64270 SALIES DE BEARN

Mobile sur tout le sud de l'Aquitaine 64 et 40 : Pau, Oloron Sainte Marie, Mauléon, Saint Palais, Navarrenx, Sauveterre de Béarn, Orthez, Salies de Béarn, Peyrehorade, Bayonne, Dax, Mont de Marsan, et l'ouest de Midi Pyrénées 65 : Lourdes, Tarbes,....

SIRET 799 174 354 00032

Code APE 8559A Formation continue d'adultes

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75640444064 auprès du Préfet de la région Nouvelle Aquitaine

Organisme de formation certifié Qualiopi pour les actions de formation.