Management - Communication

Mieux gérer son temps - Accroître son efficacité

Objectifs

- Se rendre plus disponible pour ses objectifs
- Gérer les urgences et les imprévus
- Optimiser son temps et réduire son stress

Contenu de la formation

Comprendre sa relation au temps
- Le temps et vous
- Quel équilibre trouver
- Analyser l'utilisation de son temps

Autodiagnostic : Votre conception du temps
Déterminer le sens de son temps

- Identifier ses réelles priorités
- Hiérarchiser et cadrer ses objectifs
- L'identification des modes de fonctionnement dans le travail

Mise en pratique : Analyse de vos priorités
Planifier son temps

- Faites le point sur votre planification
- Planifier le long terme et le court terme
- Définir les degrés de priorité
- Définir le résultat attendu
- Évaluer la durée des tâches

Planifier le lendemain
Mise en pratique : Planification d'une journée

Planifier son temps

- Canaliser, récolter, ordonner, traiter « vite et bien » l'information
- Distinguer l'important de l'urgent
- Communiquer sur votre disponibilité
- La politique de la porte ouverte
- Faire la chasse aux voleurs de temps
- Diriger en sachant déléguer

Optimiser son temps relationnel
- Utiliser les outils de communication adaptés et à bon escient
- Coordonner son travail avec celui de ses collaborateurs
- Gérer les sollicitations
- Savoir dire non

Infos pratiques

Public

Toute personne désireuse d'améliorer la maîtrise de son emploi du temps. Prérequis : maîtrise de la langue française

Durée

2 jours

Tarif inter-entreprise

410 €/jour/personne

Tarif intra-entreprise

Nous consulter

Compétences clés acquises

- Identifier ses priorités (en mode dynamique)
- Canaliser les sollicitations

Moyens pédagogiques

- Pédagogie participative avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de mises en situation
- Livret pédagogique individuel
- Accès pendant 3 mois à notre espace documentaire

ANTERES FORMATION ▪ CONSEIL

17 Impasse Mireille - 13600 La Ciotat
Tél : 04 42 08 12 53 - Fax : 09 81 40 72 02
contact@anteres.fr - **www.anteres.fr**
Siret : 50483067000015 - NDA : 93131298613