

Optimisez votre agenda et gérez vos priorités 2 jours

Objectif général

Deux jours pour gagner du temps de façon durable : hiérarchisez, planifiez vos activités et gérez les contraintes qui bousculent votre planning. Cette formation vous transmettra des méthodes rationnelles pour vous organiser efficacement.

Public

Chef d'entreprise, artisan et leur conjoint, salarié.

Durée

14 heures.

Pré-requis

Avoir des cas concrets de missions polyvalentes ou multitâches.

Plages horaires

De 08h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Programme

Jour 1 : Apprendre à gérer efficacement les priorités et planifier ses activités.

☞ Identifier les éléments qui entravent l'organisation du quotidien

Matin

- La notion de temps : le subir, le gérer, découvrir son rapport au temps
- Le poids du contexte et de l'environnement extérieur sur l'activité de l'entreprise et soi-même.

Après-midi

- Le lien entre priorités collectives, individuelles et environnementales.
- Identifier les origines et les mécanismes du stress.

Jour 2 : Mise en place d'une organisation du temps efficace et réaliste.

☞ Organiser son activité pour gagner du temps

Matin

- Rappel des objectifs et des éléments clés de la 1^{ère} journée.
- Discerner entre « prioritaire », « urgent », « important ».
- Les principes d'une gestion efficace des priorités : hiérarchiser, planifier ses activités, organiser son temps, déléguer...

Après-midi

- Adopter les comportements et les méthodes efficaces adaptés à ses besoins.
- Aborder son temps en « mode projet » : anticiper, structurer, planifier, évaluer...
- Se fixer des objectifs de progrès réalistes.

Moyens et encadrements pédagogiques

- Atelier participatif en groupe restreint (12 personnes maximum).
- Animation par des consultants experts dans le domaine.
- Outils et supports pédagogiques, exercices pratiques.
- Evaluation et remise d'une attestation de formation.

Pour plus d'informations

Service Formation Continue - Par territoire :

04 : formationcontinue04@cmar-paca.fr
04 92 30 90 97 - 06 70 27 71 76

13 : formationcontinue13@cmar-paca.fr
04 91 32 24 70

05 : formationcontinue05@cmar-paca.fr
04 92 52 80 15

83 : formationcontinue83@cmar-paca.fr
04 94 61 99 65

06 : formationcontinue06@cmar-paca.fr
04 92 12 53 45

84 : formationcontinue84@cmar-paca.fr
04 90 89 20 40

<https://www.cmar-paca.fr/catalogues-des-formations>