



INTRA : 2000 € HT

SUR MESURE : nous contacter

Réf. #M005



PUBLIC CIBLE

- Manager



PRÉREQUIS

- Aucun prérequis



DURÉE DE LA FORMATION

- 1 jour (7 heures)



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre sa relation au temps
- Mettre en place une organisation personnelle efficace au quotidien
- Agir sur le temps relationnel pour gagner du temps collectivement

Programme

- **La gestion du temps : un état d'esprit**
 - Associer la montre à la boussole
 - Remettre en cause ses habitudes
 - Se donner du temps pour la réflexion
- **Diagnostiquer sa dépense temps**
 - Repérer ses « voleurs de temps » et y remédier
 - Comprendre ses réactions en situation de stress
- **Comment optimiser son temps pour en gagner ?**
 - Définir ses objectifs : méthode SMART
 - Se fixer des priorités
 - Différencier l'urgent et l'important
 - Aller à l'essentiel
 - Les « lois du temps » et leurs conséquences sur la gestion des tâches
- **Gérer les sollicitations**
 - Développer un comportement assertif
 - Faire face aux interruptions
 - Formuler des demandes efficaces
 - Savoir dire NON positivement
- **Maîtriser le flux d'information**
 - Optimiser sa messagerie électronique
 - Quelques règles pour rédiger les mails
 - L'utilisation du téléphone
- **Optimiser son organisation au quotidien**
 - Les outils : l'agenda, la todo list, le cahier de bord, le rétroplanning
- **Gérer le temps collectif**
 - La délégation
 - La réunion



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques, méthode expositive et interrogative
- Ateliers de réflexions individuels et collectifs, méthode active
- Mises en situation

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION DE LA FORMATION

- Questionnaire d'auto-positionnement en amont de la formation
- Evaluations formatives tout au long de la formation (quiz, mises en situation...)
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

PROFIL DE L'INTERVENANT

- Expert en management

RÉFÉRENT HANDICAP

- Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation.
- Le référent handicap est Léa Ménager, 07 62 50 71 95 - lea.menager@firstgroup.fr

NIVEAU DE PERFORMANCE

- Nombre de stagiaires ayant suivi la formation en 2023 et 2024 : 17
- Taux d'assiduité : 98%
- Taux de satisfaction des stagiaires : 99%

CONTACT

First Group spark, 63, avenue de Villiers 75017 Paris

Mail : contact@firstgroup.fr

Lien direct accessible depuis le site internet de l'organisme de formation :

<https://www.firstgroup.fr>