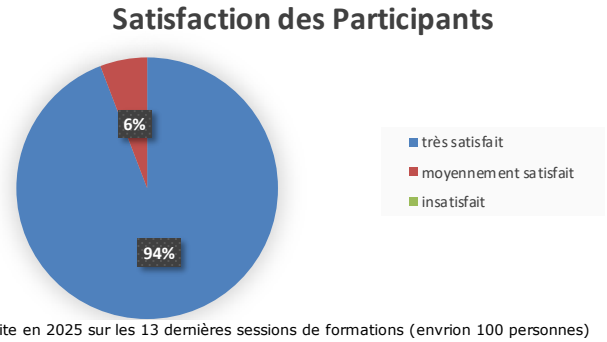
COM-TRAINING

Formation La Gestion du Temps



Etude faite en 2025 sur les 13 dernières sessions de formations (envrion 100 personnes)

Formation en Intra 2 jours

Points forts de la formation vus par les stagiaires :

"Mise en pratique de la théorie par de petits exercices"
"Les jeux de rôles et les tests permettent de prendre conscience des choses à améliorer"
"Formation bien adaptée et bien gérée"
"Intéractions, formateur à l'écoute"
"Ecoute de mes contraintes, de notre environnement de travail pour mettre en application la formation"
"Connaissance du formateur/expérience"
"Cette formation donne des clés pour gagner du temps et être efficace"
"Mise à disposition de conseils et d'outils pour une mise en application immédiate"
"Excellente formation, formateur pédagogue et contenu clair"
"Bonne animation, Merci pour l'agenda fourni avec la formation"

OBJECTIF :

Comprendre et maîtrisez votre temps
Adopter une organisation efficace
Utiliser les clés pour gagner du temps

Prérequis

Aucun

Compétences visées :

Savoir analyser et prendre du recul sur sa gestion du temps et son organisation
Etre capable de distinguer ses priorités réelles et planifier son activité
Mettre en place et utiliser au quotidien un système performant pour être mieux organisé et mieux gérer son temps

Programme :

Qu'est-ce que le temps ?
- Comment définissez-vous la notion du temps ?
- Comment gérez-vous vos priorités ?

Qu'est-ce que la planification ?
- Quels sont les outils essentiels ?
- Quelles stratégies utiliser pour planifier au mieux votre activité ?
- Les 12 lois pour bien planifier son temps

Comment combattre les chronophages ?
- Identifier les pertes de temps
- Mieux gérer ses réunions
- Mieux gérer ses visiteurs
- Mieux gérer le téléphone
- Astuces pour gagner une heure par jour

Comment s'organiser mieux ?
- Comment avoir un bureau bien organisé ?
- Comment retrouver ses documents en moins de 20 secondes ?
- Comment organiser la gestion d'informations, de mails, de dossiers sur son ordinateur ?
- Comment gérer ses idées et en finir avec les post-it

Modalités d'évaluation : QCM

Accessibilité : Les éventuelles situations de handicap sont abordées dès les premiers contacts avec le client

Délais d'accès : 3 semaines à 1 mois

Nombre maximum de participants : 12

Tarif : 1600 euros HT/jour + frais de déplacements sur justificatifs

Contact : Jean-Philippe Falicon au 06.74.44.37.80