



GÉRER SON TEMPS ET ORGANISER SON TEMPS DE TRAVAIL

Objectifs

- ▶ Apprendre à mieux organiser son temps en fonction de ses priorités
- ▶ Anticiper et planifier son activité de manière réaliste

Public

- ▶ Tous collaborateurs en entreprise

Intervenant

- ▶ Consultant expert dans les domaines de la communication et du développement personnel

Notre + pédagogique

- ▶ Exercices d'ancrage : test de prise de conscience et test d'efficacité, questionnaire d'anticipation, exercice sur la gestion du CT, CM, CL., les priorités
- ▶ Alternance de théorie et de pratique (mise en situation, jeux de rôles...)

Dates et durée

2 Jours **2016 : 22 mars et 5 avril • 12 et 26 mai**
4 oct et 13 nov • 1 et 8 déc

Horaires

9h00 - 17h00

Lieu*

IFA DELOROZOY

7 avenue des Trois-Peuples
78180 Montigny-le-Bretonneux
St Quentin-en-Yvelines
Parking gratuit à disposition

ESSYM

44 rue Patenôtre
78120 Rambouillet
Parking gratuit à disposition
**Selon inscriptions*

Coût/stagiaire

990 € net de taxe
Support pédagogique
et pauses-café inclus.



Programme

JOUR 1

- ▶ Développer sa zone d'efficacité : reculer son point de saturation, identifier la disponibilité d'esprit comme fondement de l'efficacité.
- ▶ Relation aux temps : perception culturelle, les 3 composantes de la gestion du temps, à quel moment le temps nous stresse ? La gestion du temps et les enjeux, la gestion du temps et les autres, la gestion du temps et soi, la gestion du temps et la technique.
- ▶ Les failles et leurs remèdes de la gestion du temps : ajuster les priorités, définir et ajuster sa mission, évaluer, gérer le court, moyen et long terme, rester efficace (PERT).

JOUR 2

- ▶ Les supports : planifier et maîtriser : rechercher le gain de temps dans ses tâches professionnelles : téléphone, réunions, échanges, l'administratif... apprendre à déléguer.
- ▶ Utiliser ses forces positives : gagner en cohérence, la concordance des temps, contacter ses ressources positives, les besoins irrépessibles, gérer le stress, savoir surmonter les périodes de surcharge, rester lucide et saisir les opportunités.

Bilan de la journée et évaluation de la formation

Cette formation a retenu votre intérêt, vous souhaitez vous inscrire : remplissez le bulletin d'inscription joint à cette fiche et renvoyez-le au **Service Formation Continue**.

Par courrier :

IFA DELOROZOY
7 avenue des Trois-Peuples
Montigny-le-Bretonneux
78067 Saint-Quentin-en-Yvelines Cedex

Par mail :

formationcontinue@essym.fr

Pour plus d'information :

01 30 48 80 88
www.essym.fr
www.ifa.delorozoy.fr

ESSYM

ECOLE SUPERIEURE
DES SYSTEMES
DE MANAGEMENT

une école de la

 CCI PARIS ILE-DE-FRANCE