



Demain je maîtriserai mon temps

OBJECTIFS

- Analyser l'organisation personnelle et professionnelle
- Analyser les dysfonctionnements, les dérives
- Déterminer le temps personnel et professionnel dont la personne dispose pour conduire l'ensemble de ses activités
- Déterminer les axes d'amélioration par la mise en pratique de techniques et d'outils de gestion du temps

PUBLIC

Salariés d'une entreprise
ou d'une association

PRE-REQUIS

Aucun.

LIEU

Greta de Besançon,
Centre de formation 10 rue Stendhal –
25000 BESANÇON
Tél:03 81 88 25 94
E-mail : greta.besancon@ac-besancon.fr

INTERVENANT

Formateur(trice) spécialisé(e)
dans les Ressources Humaines

MODALITES D'INSCRIPTION

Par retour de la proposition de formation
signée et datée (accompagnée du cachet
de l'administration ou de l'entreprise à
laquelle vous appartenez) avec la
mention « bon pour accord » au GRETA
DE BESANÇON

CONTACT

Cécile MAGU
cecile.magu@ac-besancon.fr
03 81 88 93 80 (ligne directe)

CONTENU DE LA FORMATION

Analyse et compréhension de la relation entre
le temps et le salarié

- La notion de gestion du temps
- L'occupation du temps en fonction de la place dans l'entreprise
- La relation au temps
- Les priorités et les objectifs personnels et professionnels

Les obstacles à la gestion du temps

- Les principaux obstacles à la gestion du temps
- Les activités chronophages
- Les menaces et opportunités que les autres représentent sur la gestion du temps
- Les bénéfices d'une mauvaise gestion du temps

Les outils et les méthodes de la gestion du temps

- Les 12 commandements du gagnant pour la gestion du temps
- Les règles d'or de la gestion du temps et leurs modalités d'application
- Les 7 lois générales du temps et leur mode d'emploi
- Les actions pour récupérer le temps "perdu"
- La distinction entre *Urgent* et *Important*
- Les outils et les supports de la gestion du temps
- La délégation

Apprendre à organiser son travail

Les gains de temps générés par un travail
organisé, les outils pour y parvenir

DUREE / DATES

14 heures, sur 2 journées distinctes

MODALITÉS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques et pratiques.
Mises en situation pour apprendre à gérer les tâches
dans le bon ordre et à réagir de façon appropriée en
cas d'urgence

VALIDATION

Attestation de formation

GRETA DE BESANÇON

35 avenue de Montrapon – 25 000 BESANÇON
Tél. : 03 81 88 25 94 - Fax : 03 81 80 67 48

Email : greta.besancon@ac-besancon.fr – Site internet : www.greta-besancon.com