

# LA GESTION DE SON TEMPS ET DES PRIORITÉS

## Objectifs de la formation

- Comprendre les différentes dimensions du temps et les principaux types de comportements face au temps.
- Comprendre pourquoi il est nécessaire de gérer son temps (exemples de dysfonctionnements) ?
- Mettre en pratique les outils essentiels à la gestion de son temps et des priorités.



## Public et prerequis

**Public :** Tout personnel dont l'activité est basée sur le relationnel, le changement, l'organisation en autonomie et la gestion de l'urgence.

**Prérequis :** Avoir acquis une première expérience en communication et du travail en autonomie.

## Programme

### Mieux connaître le temps

- Qu'est-ce que le temps ?
- Comprendre son attitude, son organisation.
- Situer le rôle de son environnement.

### Les priorités

- Différencier les priorités des urgences pour cibler ses actions en relation avec la définition de ses objectifs.
- Etablir les relations nécessaires pour accorder le projet individuel, le projet général, et quantifier le temps nécessaire.
- Relier la définition de fonction à la notion de temps pour accorder l'investissement temps nécessaire.

### La planification

- Appréhender les bases de la planification pour équilibrer les différentes charges de travail, respecter ses priorités, projeter dans le futur.
- Savoir négocier les échéances en fonction de sa charge
- Connaître et choisir parmi les différents types d'agenda.
- Tenir cet outil pour en faire une aide efficace au quotidien
- Planifier ses propres activités pour s'approprier la mise en œuvre.
- Les lois du temps par rapport à notre organisation.

## Durée

1 jour

## Méthodes pédagogiques

- Apports théorique sur les fondamentaux.
- Exercices pratiques fondés sur des cas issus de situations réelles ou proposées
- Échanges, retours d'expériences
- Travaux en sous-groupes

## Validation

- Attestation de formation

## Tarifs

Voir grille tarifaire Formation Continue.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Evaluation individuelle de la capacité à suivre la formation.