

## GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

« Vous les occidentaux, vous avez l'heure mais vous n'avez jamais le temps... ». Gandhi

---

<b>PUBLIC</b>	➤	Toute personne souhaitant mieux gérer son temps.
<b>PRE-REQUIS</b>	➤	Aucune connaissance particulière.
<b>DUREE</b>	➤	2 jours
<b>OBJECTIF</b>	➤	Développer une nouvelle organisation de travail et de comportements pour travailler efficacement.
<b>PLANNING 2019</b>	➤	○ 7, 8 février ○ 23, 24 septembre ○ 8, 9 avril ○ 5, 6 décembre En fonction des demandes, d'autres dates sont possibles.

---

## PROGRAMME

### 1. Diagnostic personnel de son emploi du temps

- Evaluer sa charge de travail
- Analyse des différentes tâches

### 2. Stratégie d'objectifs

- Définition des différents objectifs
- Donner du sens à ses objectifs
- Les petits pas

### 3. S'organiser pour maîtriser le flux du travail

- La collecte
- Le traitement
- L'organisation
- Le traitement
- L'action

### 4. Mieux gérer sa personne

- Etre à l'écoute de ses rythmes
- Gérer les interruptions
- Savoir dire « Non »
- Aller à l'essentiel pour traiter les priorités
- La procrastination
- Incidence du stress
- Techniques pour faire baisser la « pression » corporelle et mentale
- Equilibre entre vie professionnelle et personnelle

### 5. Bien gérer les outils de communication

- La messagerie électronique
- Le téléphone
- Les assistants personnels

---

### Les plus de cette formation :

- Les stagiaires à l'issue de la formation, pourront mettre en place immédiatement des actions concrètes afin d'installer la méthode développée pendant la formation.
- Comprendre les outils et la démarche est une chose. Les mettre en application reste un vrai défi. Changer de comportements demande une réorganisation mentale et cela demande de l'énergie. La pédagogie va permettre en douceur de réactiver par des petites touches quotidiennes les thèmes développés pendant la formation.
- Appliquer les mêmes recettes pour chaque personne est inefficace. Il faut les adapter en apprenant à repérer notamment ses « saboteurs ». Cette formation prend en compte la spécificité de chaque participant.
- Notre culture occidentale a plutôt une pensée séparatrice. Et pourtant l'être humain est un tout. Cette formation est aussi l'occasion d'apprendre à se réunifier, de mettre au même niveau « l'être » et « le Faire », le cerveau « gauche » et le cerveau « droit », le corps et le mental, sinon le déséquilibre est proche.