

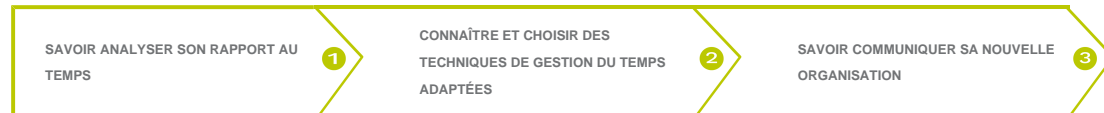


**CL'Homme Conseil**  
Développeur du Capital Humain

## PROGRAMME EFFICACITE PROFESSIONNELLE GERER SON TEMPS ET SES PRIORITES

Céline LANGLOIS  
Référente pédagogique, administrative et PSH  
06 51 45 42 66  
www.clhommeconseil.com  
celinelanglois@clhommeconseil.com

### LES 3 OBJECTIFS OPERATIONNELS DE LA FORMATION



PROGRAMME
<b>1 ANALYSER SON RAPPORT AU TEMPS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les contraintes internes et externes</li> <li>Les contraintes de votre poste</li> <li>L'analyse de votre utilisation du temps</li> </ul>
<b>2 SE PRÉPARER À CHANGER SA FAÇON D'EMPLOYER LE TEMPS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repérer ses obstacles personnels</li> <li>Comprendre son propre rapport au temps</li> <li>Analyser les mécanismes négatifs de la procrastination</li> <li>Identifier comment prendre du recul</li> </ul>
<b>3 ADOPTER UN NOUVEAU COMPORTEMENT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier et choisir ses techniques opérationnelles de gestion du temps</li> <li>Gérer les injonctions et les interruptions des autres</li> <li>Définir et hiérarchiser ses priorités en respectant celles des autres</li> <li>Planifier et organiser son temps pour faire face à l'imprévu</li> <li>Savoir dire « non » et communiquer avec assertivité</li> </ul>
<b>4 COMMUNIQUER SA NOUVELLE ORGANISATION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Communiquer sa disponibilité pour les autres</li> <li>Communiquer son nouveau mode de travail et le faire respecter</li> <li>Communiquer l'état d'avancement d'un projet, exprimer ses besoins</li> </ul>
<b>VALIDER SON PLAN D'EVOLUTION PERSONNEL (PEP)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier ses axes de progrès et définir son plan d'action</li> </ul>

DUREE
3 jours (séquentiel) - 21h Format distanciel nous consulter
PUBLIC
Toute personne souhaitant améliorer de façon durable sa gestion du temps Pour toute adaptation pédagogique au public ciblé, nous consulter
PRE REQUIS
Aucun
ACCESSIBILITE HANDICAP
Nous consulter avant la formation pour tout aménagement particulier
MODALITES ET DELAIS D'ACCES
Un délai de 3 semaines est requis, après consultation, pour mettre en oeuvre la formation
TARIFS
Un devis est établi après analyse de vos besoins
PEDAGOGIE ET MOYENS TECHNIQUES
<ul style="list-style-type: none"> <li>La pédagogie inversée pour consacrer notre énergie sur l'entraînement</li> <li>Des ateliers courts en petits groupes pour des réponses personnalisées</li> <li>Une pédagogie positive qui repose sur l'entraide, l'intelligence collective</li> <li>Une stratégie d'apprentissage orientée à 70% vers l'action</li> <li>Connexion Internet / PC / Micro / Caméra / Téléphone</li> </ul>
MODALITES D'EVALUATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>AVANT : Questionnaire de niveau et recueil des objectifs de développement</li> <li>PENDANT : Evaluation à chaque étape (Exercices ou mises en situation)</li> <li>APRES : Questionnaire d'évaluation des acquis et d'évaluation de la formation</li> <li>APRES : Suivi post-formation à la carte</li> </ul>
SANCTION
Certificat de réalisation à l'issue de l'action
LES + DE LA FORMATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>Intervenante avec 10 ans d'expérience en formation efficacité professionnelle</li> <li>Une pédagogie basée sur des méthodes actives</li> <li>Des études de cas à partir de situations vécues</li> <li>Construction d'un Plan d'Evolution Personnel</li> </ul>

Consultez le taux de satisfaction: <http://clhommeconseil.com/avis.php>