

C L'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

1. SAVOIR ANALYSER SON RAPPORT AU TEMPS
2. CONNAÎTRE ET CHOISIR DES TECHNIQUES DE GESTION DU TEMPS ADAPTÉES
3. SAVOIR COMMUNIQUER SA NOUVELLE ORGANISATION

PROGRAMME

1 ANALYSER SON RAPPORT AU TEMPS

- Les contraintes internes et externes
- Les contraintes de votre poste
- L'analyse de votre utilisation du temps

2 SE PRÉPARER À CHANGER SA FAÇON D'EMPLOYER LE TEMPS

- Repérer ses obstacles personnels
- Comprendre son propre rapport au temps
- Analyser les mécanismes négatifs de la procrastination
- Identifier comment prendre du recul

3 ADOPTER UN NOUVEAU COMPORTEMENT

- Identifier et choisir ses techniques opérationnelles de gestion du temps
- Gérer les injonctions et les interruptions des autres
- Définir et hiérarchiser ses priorités en respectant celles des autres
- Planifier et organiser son temps pour faire face à l'imprévu
- Savoir dire « non » et communiquer avec assertivité

4 COMMUNIQUER SA NOUVELLE ORGANISATION

- Communiquer sa disponibilité pour les autres
- Communiquer son nouveau mode de travail et le faire respecter
- Communiquer l'état d'avancement d'un projet, exprimer ses besoins

VALIDER SON PLAN D'EVOLUTION PERSONNEL (PEP)

- Identifier ses axes de progrès et définir son plan d'action

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

- La pédagogie inversée pour consacrer notre énergie sur l'entrainement
- Des ateliers courts en petits groupes pour des réponses personnalisées
- Une pédagogie positive qui repose sur l'entraide, l'intelligence collective
- Une stratégie d'apprentissage orientée à 70% vers l'action
- Connexion Internet / PC / Micro / Caméra / Téléphone

MODALITES D'EVALUATION

- AVANT : Questionnaire de niveau et recueil des objectifs de développement
- PENDANT : Evaluation à chaque étape (Exercices ou mises en situation)
- APRES : Questionnaire d'évaluation des acquis et d'évaluation de la formation
- APRES : Suivi post- formation à la carte

SANCTION

Certificat de réalisation à l'issue de l'action

LES + DE LA FORMATION

- Intervenante avec 10 ans d'expérience en formation efficacité professionnelle
- Une pédagogie basée sur des méthodes actives
- Des études de cas à partir de situations vécues
- Construction d'un Plan d'Evolution Personnel

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