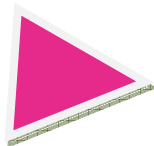




*Meras-Network est certifié QUALIOP1 et enregistré au Datadock.*



## Programme « Organisation et gestion du temps : comment faire ? »

**2 jours – 14 heures**

*Inter et Pack Intra – 8 participants maximum*

### POUR QUI ?

Tout public

**PRE REQUIS :** aucun

### NOS +

Entraînement sur les situations d'entreprise et les cas des participants.

### > OBJECTIF :

- Savoir s'organiser, planifier ses activités dans les délais demandés pour atteindre ses objectifs
- Définir ses priorités et identifier ses voleurs de temps
- Accroître son efficacité professionnelle en tirant profit de son stress et en résistant à la pression

### > PROGRAMME

- Découvrir quelles sont les conséquences d'une mauvaise gestion de temps sur sa vie professionnelle
- Faire émerger les priorités essentielles
- Identifier et réduire les activités ou les comportements chronophages pour soi et les autres
- Comprendre la règle des 80/20
- Dresser un inventaire de son environnement professionnel et concevoir son plan d'action en déterminant ses indicateurs de réussite
- Modifier son comportement et définir ses priorités et ses objectifs
- Savoir : dire non, négocier un délai, relancer les interlocuteurs, gérer les interruptions, déléguer...
- Anticiper, éliminer l'inutile, regrouper des tâches et faire des choix pour gagner du temps
- Devenir maître de son temps en mettant au point son propre système de gestion
- Lutter contre le stress en s'appropriant des techniques, des méthodes et des outils
- Transformer son stress en moteur d'efficacité

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : Remise d'une attestation de formation

**Modalités d'évaluation :**

- Questionnaire d'évaluation et bilan établis avant le début de stage pour chaque stagiaire
- Critères identiques pour l'évaluation de fin de formation.
- Bilan de fin de stage pour constater l'évolution de chaque stagiaire en fonction de ses capacités

**Notre évaluation est basée sur les critères suivants :**

- Evaluation des compétences tout au long de la formation au travers de tests et de mises en situation pratiques

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique (*jeux de rôle, vidéo-projection*)

> **ANIMATEURS** : Experts en Communication

> **DELAI D'ACCES** : 1 mois



> **ACCESSIBILITE** : nous contacter

> **LIEU** : nous contacter

> **DATES** : nous contacter

> **TARIF** : indiqué sur notre page « Formations »