

Gestion du Temps

Développement personnel et professionnel

PUBLIC	Toute personne rencontrant des difficultés liées au temps et au stress
OBJECTIFS	<i>Mieux gérer son temps pour mieux maîtriser ses vraies priorités, Parvenir à concilier efficacité et mieux être.</i>
DUREE	2 jours
DATES:	21 et 22 novembre 2013
ANIMATEUR	Pascal PERRAULT, Formateur consultant spécialiste en gestion du temps et gestion et du stress.

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

La formation est interactive et s'appuie sur le vécu des participants

La méthode pédagogique fait largement appel aux exercices de réflexion individuels et collectifs.

Des tests d'évaluation sont proposés en cours de stage.

Un partage continu entre les participants favorisera la prise de conscience, l'intégration des méthodes et la mise en place d'outils appropriés.

PROGRAMME

Le secret professionnel de l'animateur et le devoir de réserve des participants sont des règles essentielles à respecter

La bonne réussite de ce type de formation passe par l'adhésion pleine et entière des participants.

Il est essentiel qu'il n'y ait pas de relation hiérarchique entre les participants.

Vécu personnel et problèmes de temps

- . Prise de conscience dans mes 3 plans de vie
- . Quelles insatisfactions, quels grands dilemmes ?
- . Réflexions sur ma fonction et mes objectifs
- . Time ou weather?

Le facteur temps

- . Comprendre sa relation au temps : diagnostic, journal du temps

- . Les grandes lois de la gestion du temps
- . Les voleurs de temps internes et externes
- . La délégation
- . Principes d'organisation personnelle
- . Mieux s'organiser dans les tâches prévisibles ou répétitives, dans le travail quotidien ou hebdomadaire
- . Apprendre à négocier, à communiquer et à déléguer
- . Repérer les singes

Les outils : planification et organisation

- . Méthodologie de l'action
- . Les outils de gestion et de planification : échancier, agenda, plan de journée...
- . Règles de base pour gagner du temps : le téléphone, les dérangements, le courrier

Bilan individuel et définition d'un plan d'action individualisé

- . Plan d'action et progrès personnel
- . Remise d'un Support DVD des différents apports et exercices

Tarifs et annexes

INTERVENANT

Pascal Perrault pour Antarès développement
Clinique Saint-Joseph – 46, avenue de la libération
35270 Combourg
N° d'organisme de formation : 53 350670735

FORMATION

Gestion du temps : développement professionnel et personnel

PARTICIPANTS

10 à 16 maximum par session

DATES

21 et 22 novembre 2013

LIEU

35270 Combourg

TARIFS

Convention de formation : 330 Euros par personne par stage de 2 jours.
Intra-entreprise : 960 euros par jour de formation et frais annexes,
(déplacements, repas, hébergement)

Toute formation fait l'objet d'une convention signée avant le démarrage.

Bon pour accord le

Antarès Développement