



Avantages Formation

GESTION DU TEMPS	Durée : 14 heures
-------------------------	--------------------------

Objectifs de la formation

Analyser l'organisation de son temps de travail
Evaluer son rapport au temps pour identifier ce qui peut être amélioré
Mettre en œuvre des méthodes pratiques d'amélioration
Planifier ses activités et recenser ses priorités
Définir une stratégie personnelle d'optimisation de son temps

Public concerné et prérequis

Toute personne désirant améliorer son efficacité personnelle. Aucun prérequis.

Méthodologie et Conditions de formation

Formateur professionnel expert, support de cours fourni.
Formation en petit groupe (maximum 5 personnes).
La formation se déroule par alternance d'exposés et de travaux pratiques d'application. Evaluations : Tests, réalisations.

Contenu de la formation



1 /Diagnostic sur la situation du temps

Quelles sont les contraintes de votre fonction ?
Quelle maîtrise de votre temps avez-vous dans votre travail ?
Identifier les voleurs du temps concrètement dans sa fonction
Savez vous définir vos priorités ?



2 / Les principes de base de la gestion de son temps

La théorie de l'anticipation : Avoir des objectifs
Gérer son temps et avoir des objectifs sont deux choses indissociables
Avoir une idée claire des objectifs du jour, à court terme et moyen terme
Les principes de Laborit ,Fraisie et Illich
Le principe de cohérence ou unificateur :
Définir les priorités : la méthode Eisenhower
L'anticipation des imprévus
Les outils d'auto analyse des tâches : tests de nécessité, d'adéquation



3 / Pouvoir agir sur son ratio efficacité/temps

Découvrez votre cycle d'énergie et votre pyramide de productivité personnelle
Quels sont les mangeurs de votre temps ou chronophages, courbes de dérangement
Analyse de la valeur sur l'utilisation de votre temps, l'espace temps et activités à Haut rendement
Conseils pour une gestion plus efficace de votre temps
Sachez évaluer la durée moyenne de vos tâches

Version 09/2025



Avantages Formation

4 / Planifier votre temps de travail

Détermination des priorités professionnelles : Comment lister les priorités
Comment organiser l'usage du temps ?
Classer vos tâches quotidiennes selon la grille des priorités
L'agenda, le mémo, le planning etc
Savoir différer, répondre à l'imprévu

5 / Améliorer votre efficacité

Le registre d'efficacité
Pendant, une puis deux semaines tenir son registre d'efficacité
Constats
Succès et points à améliorer
Choisir les meilleures solutions compte tenu des tâches ou actions
Des critères de sélection retenus au départ
De vos principes unificateurs
Des contraintes
De vos collaborateurs
Savoir dire NON

Modalités : Accessibilité PSH : toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap, nous contacter pour toute adaptation.

Délais d'accès : nous consulter - **Tarifs** : sur demande et devis