DE 506 – Gestion du temps : agir efficacement
- 2 jours -

Public concerné :

Toute personne désireuse de structurer et gérer efficacement son temps.

Objectifs :

Être capable:

- D'analyser son fonctionnement et ses possibilités en matière d'organisation et de gestion du temps.
- D'utiliser des méthodes et techniques d'optimisation du temps.
- De développer ses propres axes de réussite en gestion du temps.
- D'agir sur soi pour créer les conditions sereines de gestion du temps.
- D'agir sur son environnement pour optimiser son temps.

Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

Programme de la formation

1. **Analyser ses axes de progrès et freins personnels.**
   - Intégrer les principes de gestion du temps.
   - Identifier ses propres fonctionnements face au temps.
   - Se préparer à « changer quelque chose ».
2. **Evaluer son contexte et définir les besoins d'évolution liés.**
   - Faire un état des lieux du contexte « réel ».
   - Schématiser l'évolution souhaitée.
3. **Agir concrètement sur ses évolutions en gestion du temps.**
   - Définir des objectifs spécifiques adaptés.
   - Prioriser de manière efficace.
4. **S''adapter en trouvant du temps pour gérer les aléas sans stress.**
   - Utiliser les outils de planification du temps.
   - Concevoir des scenarios opérationnels d'adaptation.
   - Poser les bases d'une méthodologie au quotidien.
   - Utiliser les ressources externes efficacement.
5. **Gérer positivement les ''mangeurs de temps'' et négocier des adaptations.**
   - Appliquer la vision triangulaire.
   - Savoir dire non positivement si besoin.
   - Convaincre efficacement des besoins d'adaptation.
6. **Anticiper pour une organisation fluide.**
   - Se préparer face aux risques et étapes à venir.
   - Associer retex et pont vers le futur.

Durée

(14 heures)

Modalités de réalisation

- ***Inter-entreprises***
  Dates, lieux, et tarifs des sessions disponibles sur cdcoaching.fr
- ***Intra-entreprise***
  Dans vos locaux ou à distance. Devis Individuel & forfait groupe sur demande

Les points forts

- Une **approche pragmatique** et concrète.
- Des outils d'**auto-analyse** adaptables.
- Des **exercices** pratiques.

Le + CD COACHING

Vous bénéficiez **d'une heure** de soutien d'intégration des connaissances **incluse**.

Ce suivi téléphonique ou "Visio", individuel et personnalisé, est à utiliser dans les 30 jours après la formation.



Contact :
06 38 70 89 19 - contact@cdcoaching.fr

Documentation participant :

Consultez ou téléchargez le livret d'accueil du stagiaire sur :
https://www.cdcoaching.fr/services/un-participant/livret-daccueil-participant

CD COACHING - Tous droits réservés - 06 38 70 89 19