

# 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.

## Durée

(14 heures)



## Prix inter \*

980 € HT / pers

Devis intra individuel & forfait groupe sur demande

## Les points forts

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

## 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 scénarios 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.

## Le + CD COACHING

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

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



## Contact :

Tel 06 38 70 89 19  
contact@cdcoaching.fr

\* Calendrier des dates inter disponible sur cdcoaching.fr