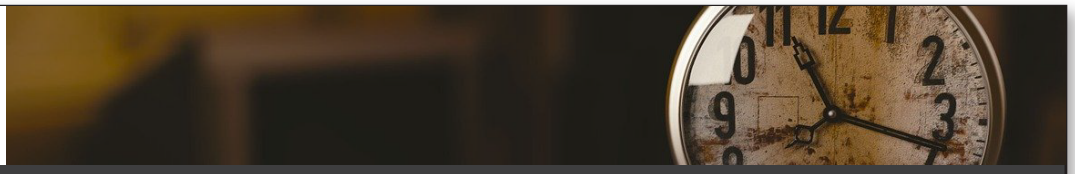

Gestion du temps : connaitre et utiliser les cadres de temps

Quel est l'intérêt de cette formation ?

Savoir jouer sur les axes du temps pour réussir l'organisation et la gestion de son activité.
Acquérir une compétence qui s'appuie sur des outils organisationnels pour une meilleure gestion du temps.

Présentiel	
Durée	5 jours
Présentiel	
Convention professionelle	1250€ net
Auto financement	720€ net

Informations et inscriptions
05 462 906 62 contact@perspectives-institut.com
www.perspectives-institut.com

Public – pour qui ?

Manager se destinant à acquérir une compétence qui s'appuie sur des outils organisationnels pour une meilleure gestion du temps.

Pré-requis

Aucun

Objectifs

- Savoir utiliser le concept des axes du temps pour réussir l'organisation et la gestion de son activité
- Connaitre son propre rapport au temps
- Développer une aisance dans la relation aux différents cadres de temps : temps du professionnel, de l'équipe, du collaborateur, de l'administratif, de l'institution, du politique.
- Structurer son temps relationnel.
- Savoir maîtriser sa relation au temps.

Les compétences acquises en fin de formation

- Connaitre ses points d'appui et axes de progrès dans sa relation au temps
- Savoir se dissocier
- Être en capacité de conduire des outils organisationnels.

Programme (à titre indicatif et non contractuel)

La genèse du temps - Représentation subjective du temps - Association/ dissociation
Le concept de la ligne du temps - Les axes du temps - Les cadres du temps et leurs implications comportementales
Le processus naturel de communication et le rapport au temps - La structuration du temps relationnel - La gestion du temps
Les avantages d'une gestion du temps efficace - La priorisation des tâches - Les cadres de temps et les stratégies de motivation.

Méthodes Pédagogiques

La formation s'appuie sur des méthodes de pédagogie active.
Apports théoriques alternent avec démonstrations et exercices en sous-groupes.
Des études de cas peuvent être abordées à partir du vécu professionnel des participants.
Des analyses des situations seront explorées.

Evaluation

L'évaluation pédagogique des acquis est proposée tout au long de la formation (feed-back, mises en situation, vérifications des connaissances en groupe, QCM, etc.)
L'évaluation des compétences acquise s'effectue lors de l'étape de certification.
Une évaluation de la satisfaction des stagiaires est également proposée en fin de formation.