Gestion du temps

https://www.estim-formation.com/formation-la-gestion-du-temps

Objectifs de la formation

- Mieux organiser ses journées et récupérer du temps si précieux dans la qualité de vie.
- Permettre à chacun d'être organisé et d'avoir une vie équilibrée.
- Identifier, évaluer, hiérarchiser, améliorer et organiser ses activités.

Programme pédagogique

Définir une notion complexe

- Le temps

Pourquoi la gestion du temps ?

Comment gérer le temps ?

- Définition des objectifs
- Détermination des objectifs
- Planification des activités
- La prise de décision : le principe d'Eisenhower
- Importance et urgence
  - Cycle personnel d'efficacité
  - Détermination des priorités
  - Personnes monochrones et polychrones
- Aides de la prise de décision
  - PARETO, cycle ABC

Organisation du temps

- Estimation du temps
- Syndrome de l'échéance
- Théorie CQFD
- Allocation des ressources
  - Démarche pour gérer le temps
- Pertes de temps
  - Suivi et contrôle des résultats

Quels outils, quelles techniques pour améliorer la gestion du temps ?

- Pendulage
- Auto-analyse continue
- Planification
- Méthode N.E.R.A.C
- Agendas
- Plannings et échéanciers
- Méthode QQOQCCP

Prérequis et public cible

Prérequis de formation :

Ce programme de formation ne nécessite pas de pré-requis particulier.

Cette formation est ouverte à tous les publics.

Modalité d'évaluation pédagogique

Evalution des compétences acquises par les stagiaires :

A l'issue de la formation, un contrôle de connaissances permettra d'évaluer les compétences acquises par chaque participant.