



Public

Chef d'entreprise, salarié, conjoint collaborateur du secteur artisanal.
Chef d'entreprise, salarié hors secteur
Porteur de projet



Modalités pédagogiques

Jeux de rôle, mises en pratique, échanges d'expériences.
Support remis au stagiaire



Pré-requis

Aucun



Evaluation

Questionnaire d'évaluation, attestation de suivi de formation et d'évaluation des acquis à l'issue de la formation

OBJECTIFS

- ✓ Maîtriser les techniques pour gérer ses priorités et optimiser son temps.
- ✓ Prendre le recul nécessaire pour mieux gérer son stress.
- ✓ Identifier les dysfonctionnements de son organisation.

PROGRAMME

La ressource temps : Définition, enjeux et objectifs.

La gestion du temps

- ✓ Articulation des temps de vie.
- ✓ Performance, efficacité et efficience.
- ✓ Urgence et importance.
- ✓ Définition des limites.

La maîtrise du temps

- ✓ Les grandes lois du temps.
- ✓ Les voleurs de temps.
- ✓ Les commandements de base.

Comment organiser son temps ?

- ✓ Savoir prioriser.
- ✓ Définir les objectifs et planifier.

Contrôler l'efficacité.



1 jour
7 heures



18 bis bd Lascrosses 31000 TOULOUSE
55 bd de l'Embouchure 31000 TOULOUSE

Inscription et informations :

05 61 10 47 47

formation@cm-toulouse.fr