

ORGANISER SON TEMPS DE TRAVAIL POUR MIEUX ANTICIPER

Pour éviter de se laisser déborder, parvenir à les objectifs d'une journée de travail, la gestion de votre budget temps est capitale. Partant du célèbre proverbe « le temps, c'est de l'argent », cette formation vous apportera les méthodes pour gagner du temps et ainsi augmenter votre productivité.

ÊTRE ORGANISÉ ET
PLUS PRODUCTIF !



OBJECTIF DE LA FORMATION

- ✓ Comprendre et lutter contre **les freins à une gestion du temps efficace**
- ✓ Acquérir et mettre en pratique les **outils et comportements permettant de gagner du temps**

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désireuse de **maîtriser son temps pour être plus efficace et plus serein.**

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Brefs apports théoriques, exercices d'entraînement et de **mises en situation** à partir du vécu professionnel des participants. Mise en place d'un **plan d'actions personnalisé.**

POUR ALLER PLUS LOIN EN PROFESSIONNALISME...

- ✓ Vaincre son stress pour être plus performant

PROGRAMME

- ✓ **Diagnostic de votre relation au temps**
 - › Votre conception du temps, vos habitudes de gestion du temps, votre stress
- ✓ **Les 4 piliers de la maîtrise du temps et les difficultés à surmonter**
 - › Éviter de se précipiter dans l'action
 - › Lister ses tâches
 - › Définir ses priorités
 - › Répartir ses tâches
- ✓ **Apprendre à planifier et à se fixer des objectifs**
 - › Les conseils
 - › Les outils
 - › Le plan d'actions
- ✓ **Gérer son temps dans la relation aux autres et à soi**
 - › Identifier les activités qui font perdre du temps
 - › Gérer les imprévus
 - › Dompter les « mangeurs de temps »
- ✓ **Adopter un comportement qui fait gagner du temps**
 - › Apprendre à demander clairement, et dire non sereinement
 - › Mobiliser ses ressources à bon escient
 - › Lien entre gestion du stress et gestion du temps
 - › Les premiers pas vers un changement durable

DURÉE

2 jours

Tél : 05 61 10 47 40 · Fax : 05 62 27 07 54 · formation@cm-toulouse.fr

Les dates de formation sont présentes sur le calendrier disponible sur le site internet de la CMA31 :



<http://www.cm-toulouse.fr/files/cma31/formation-artsans/calendrier-stages.pdf>



Chambres de Métiers
et de l'Artisanat

Haute-Garonne



Chambres de Métiers et de l'Artisanat

Université Régionale des Métiers de l'Artisanat
Midi-Pyrénées