



Top chrono pour **mieux gérer son temps et ses priorités**


Présentiel ou 100 % distanciel

Formation continue

Maîtriser son temps a un impact direct sur notre stress au travail, notre productivité et par conséquent sur la réalisation de nos objectifs. Cette formation est une occasion marquante de **redonner du sens aux actions prioritaires**, d'acquérir des méthodes pour **être plus efficace** et de jongler adroitement avec les imprévus.


POUR QUI ?

- Responsables de secteur


DURÉE

- 7h, sur 2 matinées


TARIFS

- **Frais pédagogiques :**
 - Adhérent Fédésap : **360€ HT**
 - Non-adhérent Fédésap : **450€ HT**
- **Tarif intra sur devis**


PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis



OBJECTIFS

- **S'approprier les outils d'une organisation optimale** pour retrouver un rythme équilibré
- **Construire une démarche productive** dans la durée pour gagner en sérénité dans son travail

Programme

Comprendre son propre rapport au temps

- Savoir analyser son approche face à l'ampleur des tâches à effectuer, aux sollicitations imprévues, aux tâches qu'on ne maîtrise pas très bien, à la pression des dates butoirs, aux emails qui s'accumulent
- Se poser les bonnes questions pour comprendre les déclencheurs qui guident notre action et orientent notre gestion du temps
- Identifier les pistes d'un nouveau rapport au temps et à l'efficacité

Reprendre le contrôle de sa journée et de sa semaine

- Apprendre à (re)faire de vrais choix de priorité et non plus simplement des choix d'urgence

- Réorganiser son espace en coordination avec ses priorités
- Démarrer sa journée de manière structurée et plus sereine
- Agir sur différentes échelles de temps

Des outils simples et pratiques

- En finir avec les post-it et les to do list inutiles
- Retrouver un usage plus efficace d'outils que l'on connaît
- Différencier les types d'actions à effectuer
- Identifier les moments d'activité et de concentration optimaux

Mettre en pratique

Qu'avez-vous retenu des choix de priorités? De la gestion des urgences? De l'organisation de l'espace et du temps? Un jeu de rôle très inattendu vous permettra de récapituler, mettre en pratique et mémoriser les acquis de la formation de façon ludique.

Financements possibles*

→ **OPCO • CNSA • AGEFICE**

*Selon conditions d'éligibilité et de disponibilités des fonds