

GESTION DU TEMPS ET ORGANISATION EN INTER

CODE M2093

Personne chargée de la formation dans l'entreprise :

Les moyens d'encadrement sont assurés par le responsable pédagogique du secteur et par le formateur

Nom du formateur :

<p>Programme</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier avec lucidité sa charge de travail et ses ressources • Loi de parkinson/ loi d'hofstadter/ hyperdispo/ hypersollicitation/ loi de carlson • Mode « Gérer » / mode « Subir » / reflexe aidant/ reflexe freinant • Repérer les bouffes temps (création d'un Mindmap) • Définir ses priorités (méthode ABC) • Fonctionnement en sprint et Pomodoro • Optimiser son temps de travail (quantifier /visualiser/objectiver SMART, analyser les écarts) et distinguer tâche de réflexion et tâche d'application • Les outils communication interpersonnelle : <ul style="list-style-type: none"> - Méthode pour clarifier les commandes (la charge, les échéances) - Expression de la capacité réelle (Assertivité) - Arbitrer et/ou faire arbitrer face aux imprévus • Distinguer disponibilité et joignabilité • Gérer ses mails efficacement • La mise en place de plans d'actions 		
<p>Objectifs</p>	<p>Etre capable :</p> <ul style="list-style-type: none"> • D'identifier sa charge, ses ressources et ses limites • D'optimiser le temps de travail et gérer les priorités pour être plus efficace • De maîtriser les outils d'organisation professionnelle pour améliorer son bien-être 		
<p>Prérequis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cette formation ne nécessite pas de prérequis 		
<p>Modalités d'évaluation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Test écrit 	<p>Sanction de la formation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compte rendu
<p>Lieu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dans nos salles 	<p>Durée</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 jour soit 7h00
<p>Horaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 9h00 à 17h00 	<p>Coûts</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 590 euros nets de TVA la formation par participant tous frais inclus (pauses et déjeuner)
<p>Date(s)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A définir 	<p>Nbre de participants</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 8 participants maximum
<p>Moyens techniques et pédagogiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Des formatrices et formateurs experts validés par le parcours d'intégration PROPULS' • Des locaux certifiés ERP capables d'accueillir des personnes à mobilité réduite • Les déjeuners sont inclus • Un compte rendu synthèse (numérique) est remis à chaque participant(e) 		

V1.1-2405