



# SAVOIR GÉRER SON TEMPS ET SES PRIORITÉS

PROGRAMME DE FORMATION  
BUS04

## OBJECTIFS

- Maîtriser son temps : ne plus se laisser déborder, ne plus passer d'urgence en urgence et s'épuiser
- Sortir du stress, des retards, des urgences qui s'accumulent
- Mettre en place des méthodes simples au quotidien et maîtriser son planning

## PROGRAMME

### MODULE 1 : COMPRENDRE LE TEMPS

- Evidences à rappeler
- Croyances à combattre

**Évaluation :** Quizz

### MODULE 2 : RECONNAITRE LES BÉNÉFICES DE LA MAÎTRISE DU TEMPS

- Diminution du stress
- Apprentissage d'une nouvelle façon de vivre
- Une meilleure organisation de votre travail

**Évaluation :** Quizz, mises en situation

### MODULE 3 : UTILISER LES OUTILS DE DIAGNOSTICS

- Les voleurs de temps
- La matrice importance/urgence (Le principe d'Eisenhower)
- Parabole : une histoire de cailloux

**Évaluation :** Quizz, mises en situation

### MODULE 4 : DECRYPTER LA CARTE DES RESPONSABILITÉS

- Définition
- Son utilisation

**Évaluation :** Quizz, mises en situation

### MODULE 5 : S'APPROPRIER LES OUTILS DE LA MAÎTRISE DU TEMPS

- Organiser sa journée
- Organiser l'ergonomie de son espace de travail
- Le planning

**Évaluation :** Quizz, mises en situation

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne amenée à travailler à domicile seule ou en équipe.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

14 heures

## TARIF INTER TARIF INTRA

980,00 €

Nous consulter

## MOYENS TECHNIQUES & PÉDAGOGIQUES

Support de cours, salle et équipement informatique mis à disposition. Plateforme de visioconférence pour les cours à distance. Evaluation des besoins en amont de la formation et adaptation du programme aux attentes. Alternance d'exercices pratiques corrigés, de questionnaires.

## QUALIFICATION DES INTERVENANTS

Formateurs disposant d'une d'expérience minimum de 5 ans sur la thématique enseignée.

## MODALITÉ D'ÉVALUATION

Remise d'une attestation individuelle en fin de bilan. Cette attestation valide le niveau de progression et les acquis.

## ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour étudier les adaptations nécessaires ou les solutions alternatives.

Délai minimum d'accès à la formation de 15 jours à partir de confirmation du financement.

