

Gérez votre temps et vos priorités

RÉF | 4864

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

- Améliorer son « Time Management » pour augmenter son efficacité personnelle et réduire son stress.
- Identifier sa gestion de son temps, ses éventuelles lacunes et les pistes d'amélioration.
- Apprendre à identifier les éléments perturbateurs et « mangeurs de temps ».
- Découvrir des méthodes de gestion des priorités entre les tâches et les projets.
- Se familiariser à différents outils et techniques de planification.
- Se fixer un plan d'action rapidement applicable pour sortir de l'urgence.

Programme

La formation s'articule sur deux axes : le diagnostic et des outils.

- Le diagnostic s'établit :
 - en faisant l'inventaire des points forts et des points faibles de chacun en gestion du temps.
 - en identifiant le profil de chaque participant en matière d'organisation des tâches et projets.

Sur cette base, les participants se verront proposer différents outils leur permettant :

- De gagner du temps grâce à une communication optimale :
 - En utilisant un vocabulaire précis
 - En exprimant un « non » constructif si nécessaire
- De gérer leur temps par rapport aux autres et par rapport à leurs activités :
 - Les notions d'urgence et de priorité
- De prendre conscience de leur rapport au temps, de leurs rythmes d'énergie et de leur manière de fonctionner
- De réduire leur niveau de stress pour conserver un bien-

être et une efficacité supérieurs

- De négocier avec eux-mêmes et les autres en cas d'urgence ou de surcharge
- D'être vigilant face aux imprévus

Méthodologie : La formation est basée sur des outils concrets et immédiatement applicables. A travers de nombreux exercices individuels et en groupe, chaque point abordé est vu en fonction de la réalité des participants. A la fin de la séance de formation, les participants sont invités à établir et mettre en œuvre un plan d'action personnel.

Type de formation [Institutionnel](#)

ORGANISATION

Durée	2 jours
Horaire	en journée 9h - 16h30
Début	12 et 19 octobre 2023 OU 04 et 11 décembre 2023
Coût	370 €

CONDITION D'ADMISSION

Prérequis administratifs Pour les particuliers avec activité professionnelle ou les entreprises souhaitant former leur personnel.

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler Contactez l'organisme entreprises@bruxellesformation.brussels

Bruxelles Formation - BF entreprises

Organisme

Rue de Stalle 67
1180 Uccle
Tél: 02 371 73 50
<http://www.bruxellesformation.be>

