



Objectifs

Prendre du recul sur sa relation au temps
Découvrir les bonnes pratiques
S'approprier les outils et méthodes pour gérer son quotidien
Organiser son temps

Publics concernés

Manager
Collaborateur

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation

Méthodes pédagogiques

Mise en situation, cas pratiques
Tests des outils et méthodes proposés

Programme

Matin

1- Prendre du recul sur sa relation au temps

- Pourquoi gérer son temps ?
- Connaître ses besoins actuels
- Les impacts sur le stress

2 - Se fixer des priorités

- Définir des objectifs réalistes
- Etre au clair sur les activités clés
- Anticiper les aléas
- Distinction entre urgent, essentiel, important

Après-midi

2 - Se fixer des priorités

- Identifier les gains de temps
- Faire des choix et arbitrer au quotidien

3 - Organiser son temps

- Les différentes méthodes et outils
- S'approprier quelques pratiques
- Optimiser son agenda en restant flexible
- Planifier à court et moyen terme
- Remédier aux croques-temps majeurs

Durée

1 jour soit 7 heures de formation

Participants

Session de 1 à 8 personnes

Formats

Présentiel, Distanciel, Hybride

Lieu

Sur site client ou salle externe
Plateforme de visioconférence

Modalités d'accès

Nous contacter soit par mail ou par téléphone, soit via le site avec le formulaire de contact
Mail : contact@dromosinstitut.com
Téléphone : 07 70 16 01 84

Délai d'accès

Intra : défini conjointement avec le client selon ses besoins

Prix

Intra : sur devis

Dates

Intra : défini avec le client

Contacts

Responsable formation

Mme Dominique Damoiseau
Mail : contact@dromosinstitut.com
Téléphone : 07 70 16 01 84

Référent handicap

Mme Dominique Damoiseau
Mail : contact@dromosinstitut.com
Téléphone : 06 75 08 43 82

Supports

- Un support pédagogique est adressé au format PDF à l'issue de la formation
- Une attestation de formation est remise à la fin de la session ou un certificat de réalisation est fourni en fin de formation, selon le besoin

Modalités d'évaluation

- Des points réguliers tout au long de la formation permettent de s'assurer de la bonne acquisition des connaissances
- L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation sous forme de quizz
- Les apprenants évaluent la formation à chaud à l'aide d'un questionnaire de satisfaction et à froid, quelques temps après, à l'aide d'un autre questionnaire de satisfaction

Inscription

- Les inscriptions se font via le formulaire d'inscription qui peut nous être demandé puis compété avant de nous être retourné par mail ou qui peut être rempli directement sur notre site internet

Accessibilité

- Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et les prestations sont adaptées en conséquence. Vous pouvez obtenir des informations complémentaires pour la mise en œuvre de compensation auprès de notre référent handicap
- L'organisme est conforme à la loi du 11 Février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes en situation de handicap