



## FORMATION GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

### Objectifs pédagogiques

- Identifier ses modes de fonctionnement personnels et son rapport au temps
- Acquérir les méthodes et outils pour gérer efficacement son temps, ses priorités.
- Utiliser avec efficacité les outils de communication et d'organisation.

**Durée** 1 jour soit 7 heures

**Groupe** 8 personnes maximum, possible à partir de 4 personnes

**Public cible** Toute personne souhaitant améliorer de façon durable son efficacité professionnelle et personnelle.

**Pré requis** Parler la langue française

L'entretien préalable pour définir les objectifs et la motivation est systématique.

### Compétences requises

Pas de compétences spécifique requise

### L'approche pédagogique

#### Pédagogie :

- Alternance de théorie et pratique
- jeux de rôles
- formation pratique : plan d'action individualisé

#### Modalités d'évaluation

- Evaluation pré-formative : Un quizz sur le sujet abordé est transmis aux apprenants en amont de la formation pour faire un point sur leurs connaissances à l'entrée en formation
- Débriefing des exercices
- QCM

### Programme

- Mieux se connaître pour mieux gérer son temps :
  - Découvrir son rapport personnel au temps
  - Identifier ses forces et axes d'amélioration en termes de gestion du temps
- Acquérir les méthodes et outils pour gérer efficacement son temps, ses priorités.





INNOV RH

CABINET DE CONSEIL EN CONDUITE DU CHANGEMENT

- Découvrir les différents outils de gestion du temps, de planification et de priorisation
- Différencier l'urgent et l'important pour clarifier et hiérarchiser ses priorités
- Utiliser la chronobiologie pour optimiser son efficacité
- Gérer le temps relationnel
  - Gérer le temps en équipe
  - Savoir gérer les perturbations et les reports éventuels
  - Savoir gérer les urgences

## Accessibilité :

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.

### Les + d'Innov RH

- Un accompagnement individualisé tout au long du parcours de formation
- Une formation en présentiel ou en distanciel ou en blended learning
- Un organisme de formation à taille humaine qui vous orientera si besoin vers les structures spécialisées.

- **Dates : à définir**

- **Délai d'accès :** sous un mois maximum

- **Horaires :** 9H-12H30 et 14H-17H30

- **Lieu : à définir**

**Tarif :** 1 jour , Formation en présentiel ou distanciel

inter entreprise: 865 HT / stagiaire

intra entreprise: nous consulter

Prise en charge OPCO possible




CABINET DE CONSEIL EN CONDUITE DU CHANGEMENT

INNOV RH

1 rue Claude Martin  
73000 Chambéry

 INNOV RH

 [contact@innovrh.fr](mailto:contact@innovrh.fr)

 [innovrh.fr](http://innovrh.fr)