



# MAÎTRISER SON TEMPS ET SES PRIORITÉS

## Programme de formation ~ code NSF 315

**2 jours  
(14 heures)**

**150.00 € HT/h  
soit 2 100.00 € HT**

- Objectif** : Développer ses connaissances en organisation et gestion du temps pour un maximum d'efficacité.
- Évaluation préparatoire** : Questionnaire à remplir avant le début du stage, valant test de positionnement.
- Public** : Tout public
- Prérequis** : Pas de pré-requis
- Formateur** : *Prénom-nom du formateur*
- Format** : En présentiel intra
- Horaires** : de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
- Support** : Documents supports de formation projetés mis à disposition à la suite de la formation
- Évaluation finale** : Évaluation de connaissance des stagiaires par des quizz et leur plan d'actions individuel.
- Validation** : À l'issue de la formation, délivrance d'une Attestation nominative de stage

## MAÎTRISER SON TEMPS ET SES PRIORITÉS

### Introduction

- Présentation du programme de formation et tour de table des participants

### Adapter son organisation

- Identification des freins aux plans d'actions.
- Évaluer les risques
- Gérer les imprévus
- Gestion des réunions et des mails
- Quand et comment planifier
- Quand et comment communiquer
- Outils individualisés

### Diagnostic

- Comprendre son rapport au temps (problématiques, objectifs)
- Évaluer son environnement
- Diagnostics individuels
- Se fixer des objectifs réalistes
- Identifier où passe son temps
- Les chronophages

### Plans d'action

- Plan d'actions détaillé pour atteintes des objectifs souhaités
- Mise en place d'une grille d'évaluation des actions pour revue périodique

### Les bases de l'organisation

- Connaître ses limites
- Organiser son temps
- Gérer ses priorités, l'urgent et l'important
- Vaincre la chronophagie
- Planifier ses activités
- Gérer ses relations aux autres

### Modalités de la formation

- Exposés théoriques
- Adaptation des solutions à l'organisation de l'entreprise
- Étude de cas concrets
- Travaux pratiques
- Pédagogie participative
- Quizz
- Support de cours remis à tous les participants

### Les premiers objectifs

- Élaboration d'un plan d'action personnel
- Analyse des plans d'actions