



## Gérer son temps et ses priorités

Durée : 2 jours - 14 heures

### Objectif

- Acquérir les méthodes et les outils de la gestion du temps pour anticiper et organiser vos priorités au quotidien

### Programme

#### Clarifier ses priorités en fonction de ses valeurs

- Définir ses objectifs et ses marges de manoeuvre
- Prendre conscience de sa relation au temps
- Identifier ses activités « jackpot »

#### Etablir des relations pour gagner du temps

- Se protéger des urgences et repérer ses marges de négociation
- Savoir dire non pour donner du pouvoir à ses « oui »
- Optimiser ses chances d'obtenir de l'aide

#### Gérer son énergie gagner en efficacité

- Limiter l'impact des diabolos du temps
- Planifier ses activités avec méthode
- Prévoir l'imprévisible
- Gérer la surcharge d'activité et le stress associé
- Chercher l'équilibre vie pro/vie perso

### Public & pré-requis

Tout professionnel souhaitant reprendre la main sur la gestion de son temps et de ses priorités

### Suivi et évaluation

Pour assurer un suivi individuel, Boolead a mis en place :

1. Prise en compte des objectifs personnels à travers un auto diagnostic réalisé à distance avant la formation.
2. Evaluation des acquis en début, à chaque séquence, et en fin de formation.
3. Accompagnement individuel à distance : échange téléphonique ou séance en visioconférence pour la réalisation du plan d'action.

## Points forts



A DISTANCE

- Formation dispensée **en présentiel ou à distance**. Conçue et animée par Christian Garyga.
- Coach professionnel certifié et concepteur de produits pédagogiques depuis 2004.



EN PRESENTIEL

- Mise en oeuvre de méthodes pour favoriser la **dynamique du groupe et le partage des expériences, l'ancrage, la mémorisation et la transposition des compétences acquises pour conduire les changements.**

Boolead est une marque déposée par Alliances Ressources Humaine

Organisme de formation enregistré sous le numéro 11770696077. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

19 Chemin des Fourneaux - 77520 Donnemarie Dontilly - +33 (0)6 24 33 42 70 - www.boolead.fr

EURL au capital de 8 000 Euros - Créée en 2004 - RCS MELUN 452 199 656 - TVA Intra-communautaire N° FR 48452199656