

## Formation

### *Gérer son temps et ses priorités*

#### Objectifs

- Identifier ses points forts et ses axes d'amélioration
- Connaître les fondamentaux de la gestion du temps
- Découvrir une méthodologie pour gérer son temps avec efficacité

#### Public concerné

Tout type de public.

#### Nombre de participants

#### Méthode pédagogique

Alternance entre analyse de situations vécues sur le terrain, apports théoriques, exercices et recherche de solutions. Interactivité. Echanges.

**Les plus : conseil et coaching.**

#### Evaluation

Fiche d'évaluation remplie par le participant à la fin de la formation.

#### Prérequis

Aucun.

Programme		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Identifier et analyser les difficultés rencontrées</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice en groupe pour faire le point sur les difficultés rencontrées</li> <li>- Analyse des difficultés : la notion de temps, le stress, les valeurs, les voleurs de temps...</li> </ul> </li> <li>• <b>Gérer son temps avec efficacité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Définir ses objectifs</li> <li>- Prioriser les tâches selon la matrice d'Eisenhower : discerner l'urgent de l'important</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planifier le déroulement des activités</li> <li>- Contrôler l'avancement du travail</li> <li>• <b>Mettre en place une méthode adaptée au terrain</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rechercher ensemble des solutions</li> <li>- Mettre en place des actions correctives</li> </ul> </li> <li>• <b>Communiquer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poser des règles</li> <li>- Savoir déléguer efficacement</li> <li>- Savoir dire non sans heurter pour mieux s'organiser</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Durée : 1 jour</b> Date : à déterminer 8h30-12h00 / 13h30-17h00</p>	<p><b>COMPETENS</b> 91bis rue du Général Mangin 38100 Grenoble</p>	<p><b>Tarif forfaitaire /jour</b> Nous consulter</p>

#### COMPETENS

91 bis, rue du Général Mangin 38100 Grenoble

[christophe.duhterian@competens.fr](mailto:christophe.duhterian@competens.fr) Tél. : 04 38 49 13 71/ 06 08 46 53 00 [www.competens.fr](http://www.competens.fr)

SARL au capital de 22 000 €. Code NAF : 7022 Z. Siret : 42490035500027

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380646838 auprès du préfet de Rhône-Alpes