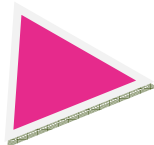




Meras-Network est certifié ICPF & PSI (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.



Programme « Organisation et gestion du temps : comment faire ? »

2 jours – 14 heures

Inter et Pack Intra – 8 participants maximum

POUR QUI ?

Tout public

PRE REQUIS : aucun

NOS +

Entraînement sur les situations d'entreprise et les cas des participants.

> OBJECTIF :

- Savoir s'organiser, planifier ses activités dans les délais demandés pour atteindre ses objectifs
- Définir ses priorités et identifier ses voleurs de temps
- Accroître son efficacité professionnelle en tirant profit de son stress et en résistant à la pression

> PROGRAMME

- Découvrir quelles sont les conséquences d'une mauvaise gestion de temps sur sa vie professionnelle
- Faire émerger les priorités essentielles
- Identifier et réduire les activités ou les comportements chronophages pour soi et les autres
- Comprendre la règle des 80/20
- Dresser un inventaire de son environnement professionnel et concevoir son plan d'action en déterminant ses indicateurs de réussite
- Modifier son comportement et définir ses priorités et ses objectifs
- Savoir : dire non, négocier un délai, relancer les interlocuteurs, gérer les interruptions, déléguer...
- Anticiper, éliminer l'inutile, regrouper des tâches et faire des choix pour gagner du temps
- Devenir maître de son temps en mettant au point son propre système de gestion
- Lutter contre le stress en s'appropriant des techniques, des méthodes et des outils
- Transformer son stress en moteur d'efficacité

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : Remise d'une attestation de formation

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique (*jeux de rôle sur le vécu des participants, vidéo-projection*)

> **ANIMATEURS** : Experts en Communication

SAS MERAS-NETWORK | 75 avenue Parmentier – 75011 PARIS –

Siret : 510 376 932 00016 - N° TVA Intercommunautaire FR 6751037693200016 – APE : 8559A –
Organisme enregistré sous le N° 11 75 44001 75
Capital Social 8000 €