

Gérer son temps et ses priorités : outils et techniques d'optimisation

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

GERFI +
TARDET MYRIAM
05.46.50.64.63
contact@gerfiplus.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(vé) non salarié(e)

Sélection :

Inscription obligatoire par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Prérequis : Cadres, Secrétaires, Assistant(e)s
de Direction

Prérequis pédagogiques :

Prérequis : Cadres, Secrétaires, Assistant(e)s
de Direction

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

? Connaître sa propre relation au temps. ? Apprendre à définir ses priorités. ? Planifier et organiser son travail pour une meilleure efficacité professionnelle.

Contenu et modalités d'organisation

? Les enjeux de la gestion du temps - les « symptômes » de la gestion non maîtrisée - les conditions de réussite - préserver son énergie : source de motivation ? Comprendre sa relation au temps - identifier les messages internes qui structurent cette relation au temps et en mesurer les conséquences sur son organisation professionnelle - appréhender de façon positive le phénomène du stress ? Fixer des priorités et s'organiser - hiérarchiser ses fonctions et ses tâches - se fixer des objectifs réalistes et s'y tenir - s'organiser : les outils de gestion du temps (l'urgent, l'important, l'agenda, le téléphone, les réunions et entretiens,...) et leurs bonnes utilisations - la délégation : principes et mise en œuvre ? Cadrer son organisation et la mise en pratique au quotidien - organisation : les techniques pour évacuer les « pertes » de temps - mesurer la pertinence des outils de gestion du temps mis en place - modifier son organisation et la consolider durablement.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**
Commentaires sur la parcours personnalisable **3 jours de formation consécutifs**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00333278	du 12/04/2023 au 14/04/2023	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	
00414370	du 15/04/2024 au 17/04/2024	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	
00552075	du 14/04/2025 au 16/04/2025	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	