

Gestion du temps à l'ère du digital

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

KILUZ
Thibaut ROUDAUT
04.11.93.41.01
contact@kiluz.com

Accès à la formation

Publics visés :

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

Sélection :

Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Niveau 4 : Baccalauréat (Niveau 4
européen)

Conditions d'accès :

Être titulaire du bac

Prérequis pédagogiques :

Être titulaire du bac

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

Manager correctement à distance comme en présentiel Mener à bien un projet S'approprier les outils digitaux adaptés Adapter son management Découvrez pourquoi le management est utile pour vous Incarnez le rôle de manager Gérez vos équipes grâce à des méthodes éprouvées Utilisez des outils de gestion simples et efficaces

Contenu et modalités d'organisation

1. La gestion de la ressource temps - Le mythe du multitasking - L'influence d'une mauvaise gestion du temps sur votre cerveau - L'influence du digital sur la gestion du temps - Gestion des mails et hyperconnexion - Se fixer des objectifs, définir et respecter ses priorités 2. Environnement de travail et organisation - L'évolution de l'environnement de travail et ses conséquences sur l'organisation - Reconnaître les points de perturbation - Trier et compartimenter l'information 3. Les outils de gestion du temps - To do list - Calendrier digital - Prise de notes - Gestion des appels - Diagramme de Gantt 4. Sortir de l'urgence pour se concentrer sur l'essentiel - Le pouvoir de la concentration sur l'écoulement du temps - Poser ses pensées et se décharger du stress - Retrouver la sérénité au travail et diminuer sa charge mentale - Maintenir l'équilibre de sa balance personnelle - Fixer ses limites en considérant le temps comme un budget 5. Rester maître de son temps - Apprendre à dire non et à développer son assertivité - L'influence des "pilotes clandestins" sur l'organisation individuelle - Consacrer son temps sur les activités qui ont réellement de la valeur - Détecter ses moments d'efficacité optimale - Préparer et gérer une réunion digitale

Durées de la formation

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Individualisé**

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
00346836	du 01/03/2023 au 01/03/2024	(33)	KILUZ		Non éligible	
00437831	du 25/01/2024 au 25/01/2025	(33)	KILUZ		Non éligible	