



# GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS



Les choses vont de plus en plus vite, les sollicitations sont diverses et arrivent de tous côtés, il faut plus d'efficacité et d'agilité ... on peut vite se sentir débordé, ne plus savoir par où commencer, et finir sa journée avec le sentiment de ne jamais avoir terminé ... Cette formation permet de « remettre les pendules à l'heure ».

Après avoir pris conscience de son rapport au temps, on expérimente des outils et postures qui permettent de reprendre le contrôle de son temps, de faire de vrais choix et ainsi d'être plus aligné et efficace au quotidien.



**Public**  
Tout public ayant une certaine latitude sur la gestion de son temps

**Nombre de participants**  
5 à 12 participants

**Prérequis**  
Aucun.



**Durée : Divers dispositifs**

2j en présentiel  
1.5 J présentiel + ½ J distanciel  
4 x 3 h en distanciel  
6 x 1h en distanciel







**Le plus de ce parcours**  
Une prise de recul pour s'autoriser à choisir les activités à forte valeur ajoutée, jumelée à des outils simples et pratiques

## Objectifs pédagogiques

- Diagnostiquer son rapport au temps
- Définir ses activités prioritaires et les planifier
- S'affirmer et dire non avec élégance
- Raisonner efficacité dans son travail

## Programme pédagogique

- **Mon rapport au temps** : levier d'efficacité ou de frustration ? Prise de conscience -> **3 piliers de la gestion du temps et des priorités**
- **Priorisation** des activités : matrice d'Eisenhower, activités jackpots, lien avec le sens de ma mission, de mon poste etc. 
- **Planification** : les avantages et les règles à prendre en compte dans sa planification 
- **Gestion des sollicitations** : négocier un délai, demander, déléguer et savoir dire non 
- **Efficacité** : lutter contre la procrastination et rendre les réunions efficaces 

## Modalités & moyens pédagogiques

Prise de recul et autodiagnostic  
Apports de concepts et outils mis en œuvre au travers d'exercices  
Jeux de rôle & cas d'étude

### Clotilde GIRARD



Coach  
Consultante en  
Management  
QVT



### Paul DENIS



Coach  
Formateur en  
Management



### Nadine DUBOST



Parcours de  
Développement  
Coaching

