



Gestion du temps et des priorités

OBJECTIF DE LA FORMATION: Maintenir et actualiser les compétences du Sauveteur Secouriste au Travail selon le programme officiel de l'INRS

POINTS FORTS DE LA FORMATION: Excellente occasion d'échanger avec d'autres professionnels sur des problématiques communes

RÉSULTATS ATTENDUS: Permettre aux stagiaires l'apprentissage, l'entretien et le perfectionnement des connaissances

CERTIFICATION: Attestation de formation

DURÉE DE LA FORMATION: 14h

LANGUE: Français

ENCADREMENT FORMATEUR: Ordinateurs, vidéoprojecteur, Encadrement d'un formateur expérimenté, supports de cours (Mis à disposition par Formation Stratégique).

PUBLIC VISÉ: Tout public - Débutants

PRÉ REQUIS: Parler et comprendre le français

SUIVI - ÉVALUATIONS: Suivi et sanction de la formation : feuille de présence, attestation individuelle de fin de formation et avis post formation. Appréciation de l'acquisition des compétences et de l'atteinte des objectifs par le formateurs tout au long de la formation (exercices, quizz oral et écrits ...). Mesure de la qualité globale de la formation, de l'atteinte des objectifs et de l'impact sur la pratique professionnelle par le stagiaire : enquête de satisfaction à chaud

MOYENS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES: Tour de table de positionnement préalable afin de permettre au formateur de vérifier l'adéquation du parcours de chaque stagiaire et d'adapter son déroulé pédagogique. Alternance entre apports théoriques, exercices pratiques et analyse sur le terrain de l'environnement de travail des stagiaires

ACCESSIBILITÉ: Personne en Situation d'Handicap Bienvenue. Un accompagnement spécifique peut être engagé. Notre référent handicap est à votre disposition au numéro indiqué dans nos coordonnées.

LIEU DE LA FORMATION

Votre formation peut se dérouler sur votre site ou bien sur l'un de nos différents centres dans le Gard (30) et l'Hérault (34)

Formation Stratégique MONTPELLIER: 13 Rue de la garrigue 34130 Mudaison

Formation Stratégique ALES: 215, Chemin du Réservoir 30140 BAGARD

Formation Stratégique NÎMES CENTRE: 33 Rue Favre de Thierrens, 30000 Nîmes

Formation Stratégique NÎMES-CAVEIRAC: 231 Chem. du Sémaphore, 30820 Caveirac

INTRA entreprise: dans vos locaux ou selon convenance.

CONTENU DE LA FORMATION

Rappel : le temps, ses composantes et ses lois

Les lois régissant le temps

Les composantes du temps à prendre en compte

Déterminer les facteurs "consommateurs de temps"

Les facteurs clés de succès en gestion de temps

État des lieux de votre gestion de temps - bilan personnel

Faire son introspection

Identifier les problèmes en fonction de sa personnalité

Déterminer ses objectifs d'amélioration

La gestion du temps au quotidien

Éviter la précipitation en déterminant ses priorités

Savoir évaluer la durée des tâches pour mieux les planifier

Supprimer toute procrastination en ayant un état d'esprit positif

Anticiper pour éviter l'effet de débordement

Appliquer la méthode FRAM au quotidien

Les outils d'optimisation de son temps au quotidien

Téléphone, Messagerie, Courrier : les trucs et astuces

Outils numériques de planification du temps

Classement : un exercice régulier

Entretiens et réunions : comment les préparer, les évaluer et les améliorer

Déplacements : perdre un minimum de temps

Rendez-vous : préparer, programmer, évaluer

Savoir dire "non" agir en étant assertif

Développer un comportement assertif

Test d'assertivité

Agir en disant non

Appliquer la méthode DESC

Savoir déléguer

Parce que l'on ne peut pas tout faire, on ne sait pas tout faire, on ne doit pas tout faire

Définition, avantages, obstacles

Mettre en œuvre la délégation

Le contrat de délégation

Plan d'action personnel

Contact@formationstrategique.fr

Site principal MONTPELLIER : 04.67.92.15.56

13 Rue de la garrigue, 34130 MUDAISON

Siège ALES : 04.66.24.98.44

217, Ch. du Réservoir, 30140 BAGARD

SAS au Kal-7800 € / RCS 484 937 933 00022 / TVA FR.51 484 937 933 / NAF 7022Z. N° Déclaration Prest. Formation : 91-30-02586-30

TOSA® Centre Agréé

