

GERER SON TEMPS

Objectifs

- Comprendre sa relation au temps
- Identifier les dysfonctionnements de son organisation
- Savoir prioriser en identifiant ses objectifs et ses préférences
- Acquérir des techniques de gestion de temps durables
- Gagner en efficacité et en confort au quotidien

Programme et compétences

COMPRENDRE – Diagnostic de son temps

Savoir nommer son temps
Mesurer la répartition de ses temps
Repérer ses voleurs de temps
Identifier ses biorythmes

CHOISIR – PRIORISER et ORGANISER

Identifier ses buts ultimes et ses valeurs
Clarifier ses objectifs
Classer et organiser ses tâches

AGIR : Les techniques pour maîtriser votre temps

Alléger son emploi du temps
Gagner en efficacité et en concentration
Arrêter de procrastiner et passer à l'action durablement

En complément, suivre la formation « Gérer son stress »

Contact et inscription : Laurie Tournayre
05 63 92 92 22 – formation@cm-montauban.fr

Prérequis

Aucun

Public

Chef d'entreprise artisanale, conjoint collaborateur, salarié, porteur de projet ou demandeur d'emploi.

Durée : 7 heures – 1 jour

Dates et horaires : Consulter la page de la formation sur notre site internet

Lieu : CMA 82, 11 rue du Lycée 82000 Montauban

Tarif : 210 € (prise en charge possible : CPF, FAFCEA, OPCO, FMCE, Pôle Emploi)

Modalités pédagogiques

Formateur maîtrisant les techniques de communication interpersonnelle.
Apport théorique, analyse de situations vécues par les participants
Expérimentation collective - Échanges et discussions
Support remis en fin de formation (papier ou mail).

Evaluation

Validation des acquis par le formateur.
Enquête de satisfaction.
Attestation de suivi de formation

Modalités et délais d'accès

Inscription par tél., mail ou site internet.
Jusqu'à la veille de la formation.

Accessibilité

Conditions d'accès au public en situation de Handicap, contactez le référent Handicap au 05 63 09 09 58