

Gérer son temps et son organisation de travail

Retrouvez le programme détaillé



14 heures
12 et 13 mars 2024
8h00-12h00 - 13h00-16h00



Nombre de stagiaires min / max : 8 - min : 6
Lieu de formation : centre DCB de Kataviti - Koné



Formation interne
NFS : 413-414



Objectifs

- Acquérir les règles de gestion du temps afin de palier productivité et efficacité
- Intégrer les réflexes de planification et d'organisation de travail
- Définir et affirmer les priorités pour être mieux organiser
- Gérer les priorités : outils et méthodologie
- Gérer les urgences, contrainte et imprévus
- Cultiver son efficacité professionnelle
- Développer des outils d'organisation et de gestion du temps
- Gérer son stress pour maintenir son efficacité et sa fiabilité au quotidien



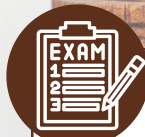
Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et visuels (documents types)
- Extraits vidéo
- Étude de cas et Jeux de rôle
- Mise en situation avec retour d'expérimentation
- Émargement présence stagiaire
- Attestation de formation en fin de parcours



Contenu

- Analyser son rapport au temps à celui de son organisation de travail
- Analyser son organisation et l'organisation collective
- Repérer les comportements freins de la gestion du temps
- Distinguer l'urgent, l'important et l'imprévisible
- Adapter l'organisation de son temps de travail à son activité professionnelle
- Optimiser son espace de travail afin de gagner en efficacité
- Optimiser son emploi du temps
- Optimiser ses méthodes de travail
- Comprendre les mécanismes du stress
- Apprendre à évacuer son stress
- Les 12 lois du temps et la matrice d'Eisenhower



Evaluation

- Mises en situation
- Evaluation formative et sommative (tout au long de la formation)
- Evaluation de satisfaction (fin de séance)



Votre formatrice

- Formatrice

CLAIRE NEPOROZE GOAH

Agrément formateur : 2020/0566

NFS : 310 - 315 - 324 - 333 - 412 - 413 - 414 - 415



 contact@dcbformation.nc

 +687 45 08 40

 Base de Kataviti - Koné

"La formation et sa culture sont l'essence de tout succès"