



MA GESTION DU TEMPS VA ÊTRE AU TOP



Ressources *Humaines*
HUMAINEMENT PLUS GRAND

Programme de formation

Objectifs de la formation

- Comprendre son fonctionnement interne
- Utiliser des méthodes pragmatiques pour mieux gérer son temps
- Libérer son esprit et son planning pour être plus efficace et serein
- Faire de la gestion du temps un levier de développement personnel
- Acquérir un ensemble de techniques durables pour ancrer sa gestion du temps

Public concerné

- Toute personne souhaitant optimiser sa gestion du temps en entreprise

Prérequis

Aucun



Programme

Ma personnalité et son lien étroit avec la gestion du temps

Comprendre la typologie de la personnalité, et la notion de préférence
Connaître et définir les influences de sa personnalité sur la gestion du temps
Identifier ses zones de confort et d'inconfort dans la l'optimisation du temps : concentration, esprit multi tasks, organisation...

La gestion du temps, une question de priorité et d'organisation

Savoir identifier et planifier ses priorités
Savoir créer les conditions de la concentration et de l'efficacité
Communiquer auprès de son environnement sur cette nouvelle organisation
Planifier sa journée / planifier sa semaine / quantifier / évaluer

Gérer la surcharge de travail

Gérer les imprévus
Gérer son stress en lien avec la gestion du temps
Clôturer un dossier

Programme de formation



Programme

La gestion du temps et l'équipe

Lier la délégation et la gestion du temps

Savoir dire non

Optimiser le timing et la productivité de ses réunions

Le digital, allié ou ennemi de la gestion du temps ?

Optimiser son agenda électronique

Planifier la lecture de ses mails

Optimiser sa gestion à distance et ses outils collaboratifs

Le temps et vous / vos proches

Mieux communiquer, se rendre disponible et à l'écoute

Savoir prendre le temps, pour soi et pour ses proches

Se réserver et apprécier des Oasis de vie

Moyens pédagogiques et technologiques

La formation bénéficie d'une approche innovante, basée sur notre pédagogie « blended learning » mixant ateliers en présentiel et activités à distance.

Vous bénéficiez d'un accès 24h/24 à tout votre parcours de formation sur notre plateforme digitale :

- Mise à disposition de toutes les étapes et ressources du parcours de formation sur notre plateforme digitale dédiée et entièrement personnalisée (vidéos, documents, liens, activités interactives, quizz). La plateforme est accessible depuis ordinateur, tablette ou smartphone.
- Vous pouvez ainsi préparer en amont les séances en présentiel pour optimiser au mieux votre formation en terme d'ancrage de compétences et d'optimisation de temps.
- Lors des séquences en présentiel, les modules préparés à distance sont débriefés et bénéficient d'une mise en action par des cas réels et mises en situation avec interactions participants.

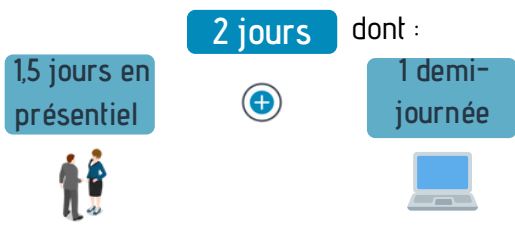
Votre équipe de formateurs

La formation est coordonnée et animée par Philippe ABOU, dirigeant de AP Ressources Humaines, qui bénéficie d'une expérience depuis 2004 dans la formation au management, recrutement et développement personnel.

Il est également Maître de conférences associé en management au sein de l'Université de Nice Côte d'Azur.

L'équipe d'AP Ressources Humaines est composée de formateurs salariés et indépendants experts dans leur domaine : coachs certifiés, psychologues du travail, experts en digital et recrutement...

Durée de la formation



Pour toute personne possédant une reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH) et souhaitant un aménagement spécifique de notre accompagnement, nous vous invitons à prévenir votre consultant référent.

[Nos CGV :](#)

<https://ap-rh.com/conditions-generales-de-vente/>

Tarif

 **1200€** par personne net de taxe
ou
Tarif sur-mesure en intra-entreprise