

Une journée avec alternance d'apports et de mise en situation.



Un conseiller d'entreprise
Cerfrance Seine Normandie



Nous consulter



1 journée



Formation individuelle :
Tarif sur demande



Agence Cerfrance
Seine Normandie



PMR : Toutes les agences peuvent vous recevoir sauf à Cany-Barville, Montivilliers, Verneuil d'Avre et d'Iton. Merci de contacter Emilie PRIEUR (Référente handicap) - Tél : 02.35.59.64.70



SERVICE FORMATION

Cerfrance Seine Normandie
Chemin de la Bretèque
CS 40584
76235 Bois-Guillaume Cedex

N° déclaration d'activité :
23 76 05313 76

INSCRIPTIONS

Contacts :
Mail : formation@sn.cerfrance.fr

Pauline ETARD
Assistante du service formation
Tél. 06 76 76 88 37

Amélie FILLÂTRE
Assistante du service formation
Tél. 07 88 46 50 92

Delphine SARAIVA
Responsable du service formation
Tél. 06 31 53 52 17

Gérer son temps et ses priorités

PRÉREQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ ET ZONE GÉOGRAPHIQUE

Chefs d'Entreprise ou salariés.

LE CONTEXTE

La gestion des priorités, la maîtrise des échéances sont des compétences indispensables à l'efficacité du chef d'entreprise. Des outils et des méthodes existent pour trouver un équilibre performant entre les différents temps de vie. Cette formation répond au besoin exprimé par les chefs d'entreprise

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Apprendre à définir ses priorités, maîtriser et établir son emploi du temps grâce à des outils et méthodes de gestion du temps. Consacrer plus de temps à ce qui est réellement important.

PROGRAMME - OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- + Se connaître en s'auto évaluant et en faisant le bilan
Quels sont mes problèmes ?
Les obstacles qui empêchent de gérer son temps ?
Comment gérez-vous votre temps ?
- + Identifier les avantages d'une bonne gestion du temps
La gestion du temps et la gestion du stress
- + Définir son emploi du temps et mettre en œuvre des solutions
La méthode FRAME

MÉTHODES, MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- + Intervenant spécialisé
- + Présentation en début de journée / tour de table avant et après formation
- + Distribution de supports
- Evaluation des capacités acquises : Quizz - auto-positionnement.
- Evaluation de la satisfaction : fiche d'évaluation.
- Un Certificat de réalisation sera remis à chacun des participants.
- Catégorie de l'action de formation : Adaptation et développement des compétences.
- Modalité d'apprentissage : présentiel
- Délai d'accès aux formations : il tient compte des besoins formalisés par l'entreprise ou le participant. Prévoir un temps minimum de 6 semaines avant le début de la formation.