

FORMATION GESTION DU TEMPS - COLLABORATEUR

POURQUOI CETTE FORMATION ?

Vous courez toujours après le temps et vous vous sentez submergé en permanence ? Il est temps d'agir ! Apprenez à mieux vous organiser en choisissant les bons outils et gagnez en bien-être. Vos objectifs :

- Apprendre la gestion du temps pour travailler mieux
- Se munir de techniques pratiques pour prioriser efficacement
- Encadrer les sollicitations externes : s'en préserver, déléguer et dire non
- Renforcer son équilibre entre vies professionnelle et personnelle

« Moi, je gère très bien mon temps et mes priorités, je suis bien organisée et efficace ! »

La personne un peu énervante que vous pourriez devenir grâce à cette formation

AU PROGRAMME :

Introduction

- Découvrez votre rapport au temps en remplissant notre test
- Apprenez comment gérer votre temps
- Découvrez d'où vient ce sentiment de manque de temps et comment le parer

Créer du temps

- Faites la distinction entre importance, urgence et pertinence
- Découvrez ce qu'est la permission émotionnelle
- Apprenez tout sur le temps bidimensionnel et tridimensionnel

Le temps maîtrisé

- Découvrez l'entonnoir des choix et son utilité
- Apprenez comment écrire une to-do list qui vous aide vraiment
- Familiarisez-vous avec la délégation des tâches pour gagner du temps

Le temps planifié

- Découvrez comment gagner en souplesse et réduire le stress
- Apprenez à planifier vos activités dans l'agenda
- Familiarisez-vous avec les leviers d'efficacité pour gagner du temps

Le temps partagé

- Apprenez comment traiter les interruptions et les notifications incessantes
- Découvrez comment prioriser et traiter les urgences
- Familiarisez-vous avec la meilleure façon de dire "non"

Challenge final

- Excellez dans les connaissances et la mise en pratique de la gestion du temps pour les collaborateurs
- Entraînez-vous en mettant au défi vos collègues en duel !
- Validez votre formation grâce aux compétences acquises
- Obtenez votre certificat en remportant le challenge final !

Une formation disponible aux formats :



COMMENT ÇA SE PASSE ?



VIVE LE MICRO-LEARNING !

6 modules pour une durée totale
de 90 minutes.



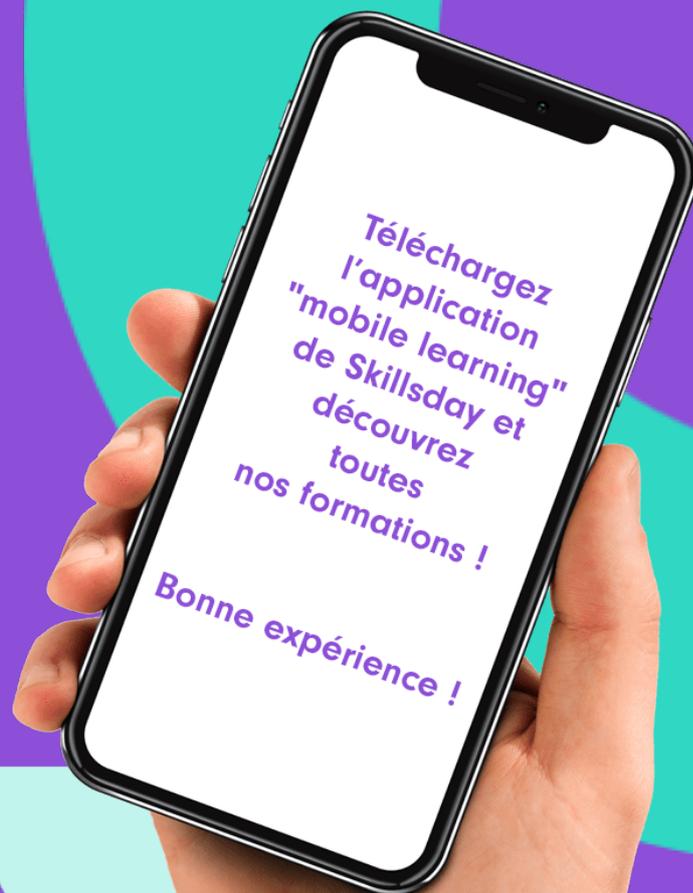
VIVE L'HUMAIN !

Ajoutez des modalités à votre
formation digitale : coaching à
distance, temps en salle et plus.



VIVE LA MIXITÉ !

Cours, vidéos, quiz, mises en
situation, challenges et plus.



Les plus des formations Skillsday :



Formations
personnalisables



Documents
téléchargeables



Mises à jour
régulières



Certificats
nominatifs