

# Gérer son temps et ses priorités

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE >> Gestion du stress

## Objectifs

*Comprendre, dans la manière de gérer son temps, le fonctionnement de chacun, découvrir les éléments qui freinent une gestion efficace. Connaître les méthodes et outils permettent d'améliorer la gestion du temps. Décider de mettre en place des comportements nouveaux.*

## Vous allez apprendre à

**Accueil et présentation du programme**  
**Analyse d'une journée type de travail**  
**Etude de cas réels – participation active**  
**Inventaire des difficultés rencontrés**  
**Découvrir les événements qui freinent une gestion efficace**  
**Inventaires des solutions possibles**

Comment planifier et gérer les Priorités  
Hiérarchiser son travail  
Méthode dite d'Eisenhower en particulier.  
Différencier urgent et important  
Ménager du temps pour les imprévus  
Les différentes manières de structurer son temps  
Les différentes méthodes de classement adapté  
Cas pratiques

**Anticiper – évaluer - communiquer**  
Respecter ses rythmes énergétiques  
Aménager son espace de travail  
Repérer la surcharge et savoir tirer le signal d'alarme  
Apprendre à dire non  
Décider de mettre en place des comportements nouveaux

**Conclusion**  
Bilan et enquête de satisfaction

2 jours

Déroulement programme	Public	Pré requis
Notre intervenant utilise si possible des cas réels pour des mises en situation pratiques faisant appel au vécu des stagiaires. Une alternance de théorie et de pratique permet aux stagiaires de mieux acquérir les outils proposés.	Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps et des priorités au service de son activité professionnelle.	Aucun

## Modalité d'évaluation

Mise en situation

## Suivi de l'action et appréciation des résultats

Attestation de formation

Avis client

## Délai d'accès

Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.

## Tarifs

Les tarifs sont consultables sur notre site : [www.csinfoformation.com](http://www.csinfoformation.com) pour les prix publics.



Si vous êtes en situation d'handicap, nous sommes à votre écoute afin d'étudier les adaptations possibles à cette formation.



Plan d'accès ou modalités de visio transmis lors de la convocation.

### CSINFO FORMATION

89 route de la Noue  
Port de Limay  
78520 LIMAY  
01.76.21.68.40 / 01.34.77.81.20  
[service-formation@cs-info.com](mailto:service-formation@cs-info.com)

