



GÉRER SON TEMPS ET SES PRIORITÉS

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable d'organiser son quotidien en distinguant ce qui est prioritaire du reste.

Durée:

- 14.00 heures (2 jours)

Prérequis

- Aucun prérequis

Nombre de

participants :

- 5 à 10 personnes

Profils des apprenants

- Toute personne désireuse de mieux gérer son temps et ses priorités.
- Formation ouverte aux élus locaux dans le cadre de leur mandat.

Objectifs pédagogiques

- Déterminer ce que sont les voleurs de temps.
- Classer des éléments dans une matrice d'Eisenhower.
- Identifier les contraintes de la procrastination.
- Lister les 7 principes de gestion du temps et des priorités.

Contenu de la formation

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Jour 1<ul style="list-style-type: none">◦ S'évaluer pour évoluer◦ Les voleurs de temps◦ Le temps, une limite ?◦ La matrice d'Eisenhower : Urgent vs important◦ S'organiser au quotidien◦ Les dangers de la procrastination◦ La ligne du temps | <ul style="list-style-type: none">• Jour 2<ul style="list-style-type: none">◦ Esprit de synthèse et gain de temps◦ Évaluer les durées et caler ses activités◦ Délégation et gain de temps◦ Faire des points d'étape◦ Les 7 lois de la gestion du temps et des priorités◦ Les promesses |
|--|--|

Spirale FCC

8 montée de l'école

05150 MONTJAY

Email: contact@spiralefcc.fr

<http://spiralefcc.fr>

Tel: 07-82-70-69-75



Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Christophe ROSANVALLON : FORMATEUR / COACH / PRÉPARATEUR MENTAL

Spécialiste en management, communication, art oratoire ainsi qu'en compétences comportementales (soft skills) telles que :

- Gérer efficacement le stress du quotidien
- Gérer son temps et ses priorités
- Établir une communication positive et constructive
- Accepter de lâcher-prise ;
- Communiquer sans violence
- Augmenter son estime de soi et son charisme

Il coache régulièrement des personnalités du monde sportif et du monde politique.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Exposés théoriques.
- Étude de cas concrets.
- Outil caméra /media training
- Échanges nombreux entre les participants et avec le formateur.
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Accès à la formation :

- La durée estimée entre la demande et le début de la formation est variable entre 1 et 3 mois en fonction du profil des candidats et des modalités de prises en charge.
- Accessible aux personnes en situation de handicap. *Nous consulter pour tout aménagement de parcours.*
- *Les dates sont co-planifiées avec le client. Nous consulter.*

Prix (nets de TVA) :

- **Intra :**
 - 1000€/jour, soit **2000€**
 - Frais formateur au forfait en fonction du lieu d'intervention.
- **Inter :**
 - 200€/jour/stagiaire, soit **400€/stagiaire**