

# GÉRER SON TEMPS

## MANAGER SES PRIORITÉS DANS LE MONDE DE L'URGENCE

À DISTANCE


**Distanciel**

2 classes virtuelles de 3h30 soit 7h



Formation animée par Pierre-Thomas LEMIERRE,  
formateur spécialisé en organisation et efficacité professionnelle



OBJECTIFS

- Définir, clarifier et valoriser son périmètre d'action
- Prioriser efficacement le flot incessant de demandes
- Planifier de manière réaliste et dynamique
- Générer de l'organisation grâce à sa communication
- Comprendre son fonctionnement et en tirer parti



PROGRAMME

**CLASSE VIRTUELLE 1** | Les enjeux de la « Gestion du temps » | Exercice « Les domaines de vie » > 1<sup>er</sup> Principe fondamental sur la gestion du temps

**Intersession** : Réaliser son Relevé d'activité journalier + Quiz « Comment je gère mes priorités ? »

**CLASSE VIRTUELLE 2** |

- > Partage des relevés d'activité / Ma JOB-MAP : point de départ de ma gestion du temps / Exercice sur « La liste des tâches » : les erreurs à éviter
- > Débrief du quiz sur les priorités / La matrice d'Eisenhower, un outil incontournable et simple d'utilisation pour prioriser et gagner du temps / « L'histoire des gros cailloux » : Partage sur les leçons à en tirer ?

**Intersession** : Quiz Klaxoon « Pourquoi je ne dis pas non » + Consulter les ressources « les Lois de la Gestion du Temps »

**CLASSE VIRTUELLE 3** |

- > Gérer les imprévus / Savoir dire non / le piège de la sur-disponibilité > Exercice « Renvoyer les petits singes » / Pistes d'action pour « dire non » au quotidien et formuler des demandes assertives
- > Rédiger et partager son plan d'action personnel : « ce que je vais faire », « Ce que je vais arrêter de faire »
- > Echanges sur les règles d'or en matière de gestion du temps



**Pour qui ?** Toute personne souhaitant optimiser son temps, apprivoiser la pression et redevenir maître de ses priorités.

**Prérequis** : Aucun

**Méthodes mobilisées** :

- + 3 classes virtuelles actives, ludiques et participatives
- + Des séquences variées et rythmées : alternance d'apports sur les concepts clés, d'exercices pratiques, d'activités Klaxoon
- + Des intersessions pour consolider les acquis des classes virtuelles et ancrer durablement les bons réflexes : Vidéo erreur/modèle, exercice
- + Animation vidéo projetée

**Modalités d'évaluation** : Quiz ou Aventure Klaxoon après la formation pour évaluer les acquis

**Modalités d'accès** : Formation à distance animée à partir d'une plateforme collaborative (Zoom, WebEx ou Teams).

- > Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque.
- > Une assistance technique et pédagogique est assurée par ERYs auprès du participant.

**Accessibilité** : Nous contacter pour toute demande d'adaptation spécifique aux personnes en situations de handicap.



- > 590 € HT par pers.
- > Intra entreprise : Nous consulter