



GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

DESCRIPTION DÉTAILLÉE



- 2 modules de formation virtuels de 2 heures chacun
- Vous choisissez le nombre de module souhaité (1 ou 2 modules)

Objectif général : Optimiser ses résultats et accroître son efficacité en utilisant judicieusement son temps et en améliorant ses habitudes de travail.

DURÉE

par module de formation en virtuel

- 2 heures par module (sans pause)

NOMBRE DE PERSONNES PAR GROUPE

1 à 12 personnes (max. 15 personnes sans frais additionnels). Nous sommes flexibles à ce sujet

Gérer son temps	<ul style="list-style-type: none">• Démystifier les mythes et réalités en gestion du temps• S'approprier des astuces pour éviter les grugeurs de temps• Revisiter ses priorités avec la Matrice d'Eisenhower Important - Urgent• Rééquilibrer ses activités avec un outil pour reprendre le contrôle - Roue d'équilibre
Prioriser efficacement	<ul style="list-style-type: none">• S'approprier les meilleures pratiques de gestion des priorités• Gérer stratégiquement sa planification hebdomadaire• Développer ses réflexes de délégation (ou demande d'aide)
<i>Thèmes couverts</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Mythe et réalité</i>• <i>Lois en gestion du temps</i>• <i>Les grosses pierres</i>• <i>Matrice d'Eisenhower</i>• <i>Roue de l'équilibre</i>• <i>To Do et Priorisation</i>• <i>L'art de la planification</i>• <i>Pièges, trucs et astuces</i>• <i>Délégation efficace</i>

ANIMATION

Nos formations sont appréciées pour leur dynamisme et leur côté participatif. Elles sont axées sur des capsules (présentation d'outils), des discussions dirigées et des défis d'équipe.

Réalisées en utilisant l'ensemble des outils, nos formations sont conçues pour que les participants soient constamment dans l'action.

Le dynamisme de nos ateliers est assuré par la variété des techniques d'animation utilisées : mise en situation, échange d'idées, visionnement de vidéos, démonstration « virtuelles », activité réflexive, autodiagnostic et mission d'équipe en sous-groupe (à distance).

