

Gestion du Temps et des priorités–Niveau 1

CONTACT

04 99 43 00 60

formation.cdvolutif@gmail.com

www.cdformation.com

* STAGES Inter-Entreprises

Budget :

Durée :

Variable selon le niveau initial

* Dates et Lieux

Centre d'Agde

A définir

Centre de Béziers

A définir

Entrée / Sortie permanente

* Modalités

En présentiel/individuel

En présentiel/collectif

En distanciel /synchrone

En distanciel/asynchrone

* OBJECTIFS DE LA FORMATION:

- L'objectif principal est d'apprendre à identifier et anticiper ses priorités afin de préserver son équilibre personnel, professionnel et émotionnel
- Identifier les difficultés et les zones problèmes rencontrées par le stagiaire et ses principaux savoir-être et savoir-faire
- Apprendre à prioriser
- S'entraîner à identifier les situations génératrices de stress et à les anticiper
- Apprendre à exprimer le « non » et à déléguer

* PROGRAMME

- Autodiagnostic en ligne pour identifier ses principales caractéristiques
- Test d'évaluation de ses habitudes Temps
- L'importance d'être soi-même : identifier ses forces; prendre conscience de ses faiblesses; identifier de nouveaux apprentissages; amorcer le changement; drivers
- Analyse de ses habitudes Temps : la matrice d'Eisenhower
- Gestion du stress : apprendre à repérer ses sources de stress et anticiper les impacts
- Suivi de fin de formation : 1 séance à 3 semaines de la fin du niveau 1 pour partager les avancées et ancrer les changements

PUBLIC

Tout public

NIVEAU REQUIS

Aucun

METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative
Alternance d'apports théoriques et pratiques

CD Formation

166 rue Maurice Béjart - Parc Club de la Devèze - 34500 Béziers - 09.52.47.61.56

3 Impasse de Cordoue - Puits de So - 34300 Agde - 04.99.43.00.60

Déclaration d'activité sous le n° 91 34 07452 34 | Siret n° 521 087 312 00026