

Gestion du Temps et des priorités–Niveau 2

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
- Renforcement de la gestion de ses priorités
- Utiliser le mind mapping pour cartographier ses idées en mode projet et construire un plan d'actions
- S'approprier des outils d'efficacité et de concentration
- Être vigilant à son énergie personnelle pour faire perdurer son efficacité

* PROGRAMME

- Identifier ses priorités
- S'approprier la matrice d'Eisenhower
- Utiliser l'outil mind mapping (cartes de construction mentale) comme outil d'efficacité en mode projet
- S'affirmer pour prioriser ses impératifs
- Apprendre à déléguer
- Construire un plan d'actions
- Identifier les points de vigilance pour anticiper les impacts du stress
- Rester bienveillant envers soi-même
- Suivi de fin de formation : 1 séance à 3 semaines de la fin du niveau 2 pour partager les avancées et ancrer les changements

PUBLIC

Tout public

NIVEAU REQUIS

Gestion du Temps et des priorités–Niveau 1

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