

*Retrouvez du confort au quotidien et diminuez la pression du temps.  
Prenez le recul indispensable pour analyser la manière dont vous gérez  
votre temps, comprendre les techniques pour l'optimiser et surtout  
retrouver de la motivation pour changer les choses dans votre quotidien.*

**DURÉE : 1 jour**

**PUBLIC : Cadres et non cadre**

**PRÉREQUIS : Aucun**

# GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS ET DES INTERACTIONS AVEC LES AUTRES

## Objectifs

- Comprendre sa manière de gérer son temps
- Savoir définir des priorités
- Connaître les méthodes de planification et d'organisation.
- Comprendre comment impacter son environnement et non le subir
- Communiquer pour garder de la maîtrise tout en préservant la qualité de la relation



Note satisfaction  
stagiaires  
**8,5 /10**



Taux de  
recommandation  
**91 %**



Qualité  
Formateur  
**9,8 /10**

## Programme

**DIAGNOSTIQUER SA GESTION DU TEMPS**, les facteurs de  
risques, de stress et les « voleurs » de temps

**Autodiagnostic**

**Positionnement entrée de formation**

**DÉVELOPPER SON EFFICACITÉ**

L'espace de travail.

Le traitement des flux quotidiens d'informations.

**IDENTIFIER LE PÉRIMÈTRE DE SA MISSION**

Comment gagner du temps par une vision claire du contour  
de ses missions et des axes prioritaires ?

Savoir déléguer.

**SAVOIR GÉRER SES PRIORITÉS**

Distinguer les importances, les urgences et les vraies  
priorités.

Connaître les bonnes pratiques.

**Exercices de mise en application**

**COMMENT CRÉER DU TEMPS ?**

Savoir rentabiliser son temps et être efficace.

Comment vaincre ses mauvaises habitudes ?

**Quizz des bonnes pratiques à mettre en œuvre**

**LES TECHNIQUES DE PLANIFICATION ET D'ORGANISATION**

Savoir agir sur son environnement pour optimiser son temps  
et ses interactions aux autres.

**LES TECHNIQUES DE COMMUNICATION**

Gérer efficacement un interlocuteur exigeant, vindicatif,  
pressé

Savoir dire non

Défendre une position sans se justifier, maintenir une qualité  
de relation

**Entraînement par mises en situation**

**Quizz évaluation finale**

