

Un parcours d'acquisition des connaissances de nos formations :

- Formations entre 1/2 journée et 12 mois
- Pédagogie synchrone et asynchrone
- Formation, coaching et co-développement
- Modalités : en présentiel ou en distanciel, blended (y compris e-learning)
- Accès : sur-mesure en intra-entreprise
- Assistance technique et pédagogique pour accompagner le bénéficiaire pendant les étapes de son parcours

[Voir les tarifs](#)

LA PERSONA INSTITUT
FORMATION ET COACHING

Indicateurs de performance 2023
sur l'ensemble des formations :

94%

Taux de satisfaction*

86%

Taux de retour*

La qualité c'est la confiance renouvelée !

*Taux de retour aux questionnaires de satisfaction

Mieux gérer son temps en présentiel et en télétravail

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez-nous à l'adresse suivante : contact@lapersona.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

Objectifs pédagogiques

- Connaître sa relation face au temps
- Savoir définir ses priorités et hiérarchiser les tâches
- S'approprier les outils de la gestion du temps
- Savoir gérer l'imprévu
- Savoir analyser ses résultats, corriger et ajuster ses prévisions
- Savoir rendre compte de sa gestion du temps

PUBLIC

- Tout public

PRÉ-REQUIS

- Pas de prérequis

DURÉE

- 2 jours

MODALITÉS

- Format intra : 30 jours calendaires à compter du diagnostic

FORMAT

- Participants : 4 à 10 personnes

La gestion du temps, une compétence transformée par le télétravail

- La notion de temps en approche systémique selon les objectifs et les buts
- Dialogue agenda et organisation antichronologique
- Une compétence fondamentale à distance
- Apprendre à observer, analyser, modifier
- Connaissance de soi, droit à l'erreur et feedback

A chacun sa relation au temps

- Analyser ses drivers de vie, ce qui nous fait marcher
- La notion de temps
- Définir les priorités
- Hiérarchiser les tâches
- Grille d'analyse des activités

Temps et bien-être pour soi et les relations aux autres

- Courbe d'attention des adultes
- Repérer ses rythmes d'activité
- Les cycles du sommeil
- Le temps et la vie
- Vos rythmes biologiques

Les outils de la gestion du temps

- Les 4 grands domaines de la gestion du temps
- La planification
- Organisation – Intervention : les outils de la planification
- Gérer l'imprévu
- Détecter une priorité
- Déléguer

Faire vivre sa relation à la gestion du temps

- De l'entretien annuel à la gestion du temps –
- Mes buts
- Ma vision stratégique – Pilotage TMS15©
- Les essentiels - objectifs
- Collaboration, coopération et gestion du temps
- Apprendre à donner du feedback sur sa gestion du temps



Modalités d'évaluation

L'évaluation est réalisée tout au long de la formation à travers différents moyens (mise en situation, training vidéo, quiz...).

Le stagiaire évalue sa progression et ses acquis à l'issue de la formation. L'intervenant valide la progression du stagiaire et précise les outils utilisés pour la validation des acquis.

Nous contacter

 06.03.88.80.96

 contact@lapersona.fr

 www.lapersona-institut.fr

Accompagnement de la
Connaissance à la Compétence
Au Poste de Travail