

# Efficacité professionnelle et Gestion du temps

 efficacité professionnelle, gestion du temps

 Distanciel

Présentiel



## INTER

850€ H.T.  
par participant  
Nous contacter par téléphone : 06.42.97.10.81

## SUR-MESURE

Presentation

Programme

Modalités

Intervenants

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître et travailler pendant sa zone d'efficacité
- Lutter contre la procrastination ou le report continu d'une tâche
- Savoir dire NON à un interlocuteur lorsque la tâche n'est pas prioritaire

### DURÉE

- 8h30

### PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Presentation

Programme

Modalités

Intervenants

**Session de préparation (1 heure)**

Connaitre l'équipe pédagogique du programme de formation  
Faire connaissance et exprimer ses attentes  
Connaitre le parcours de formation

**Cas d'étude – Réalisation d'un cas d'étude en autonomie (1 heure)**

Réalisation d'un cas pratique autour de l'élaboration de sa matrice des compétences et d'un auto-diagnostic de sa gestion du temps

**Priorités & Délégation (3 heures 30)**

Distinguer ses priorités parmi toutes les priorités et planifier ses tâches  
Connaitre et travailler pendant sa zone d'efficacité  
Lutter contre la procrastination ou le report d'une tâche  
Savoir dire NON à un interlocuteur lorsque la tâche n'est pas prioritaire

**Lutte contre la procrastination & vision long terme (2 heures)**

Lutter contre la procrastination grâce à 2 outils : Toboggan & Picasso  
Réalisation en autonomie d'un cas pratique autour de l'analyse de ses tâches et la priorisation dans son agenda, et l'élaboration de sa propre matrice de compétences pour connaitre sa visibilité

**Cas d'étude – Réalisation d'un cas d'étude en autonomie (1 heure)**

Réalisation d'un cas pratique autour de l'utilisation de l'outil Toboggan ou Picasso à un cas de procrastination

**Mener une réunion et restituer son cas d'étude (1 heure 30)**

Restituer son cas d'étude en séance  
Avoir un retour des autres participants  
Être évalué par le formateur sur la compréhension du cas d'étude

**Session de validation individuelle des acquis de formation (1 heure)**

Avoir le retour du formateur sur la compréhension des acquis de formation

Presentation

Programme

Modalités

Intervenants

**Délai d'accès et modalités**

La durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la formation est de 2 semaines. Pour toute inscription, contactez DeepTalents.

**Modalités de la formation**

Cette formation est disponible en présentiel et en classe virtuelle. Nous proposons la signature d'une feuille de présence électronique pour chaque session.

**Méthodes mobilisées**

Pédagogie active et participative : des exercices d'application sont réalisés avec le formateur. De multiples ressources digitales sont également proposées à l'apprenant.

**Modalités d'évaluation**

Une pré-évaluation et une évaluation finale sont réalisées auprès de l'apprenant sous forme de questionnaire. Différents cas pratiques sont proposés à l'apprenant et évalués par le formateur. Ils permettent de valider les acquis de formation.

**Accessibilité et accompagnement spécifique**

Nous garantissons le respect de l'ensemble des dispositions réglementaires en matière d'accessibilité des personnes en situation de handicap. Pour tout besoin d'accompagnement spécifique lié à des situations de handicap, veuillez nous contacter afin que l'on puisse mettre en place les aménagements pédagogiques nécessaires.

Presentation

Programme

Modalités

Intervenants



Lucie

Spécialisée en formation industrielle

## Témoignages

*Nombre de participants ayant déjà assisté à la formation : 67*

*Date de mise à jour : 26/10/2023*