

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS EN ENVIRONNEMENT À FORTE CHARGE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier et hiérarchiser les tâches** dans un environnement exigeant.
- **Optimiser son organisation** pour maintenir efficacité et performance.
- **Gérer les priorités sans stress** ni surcharge inutile.



Prix

INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant mieux gérer son temps et ses priorités**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre la gestion du temps et des priorités

Apports théoriques sur méthodes d'organisation et performance, échanges sur expériences professionnelles

2. Identifier les sources de surcharge et blocages

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Appliquer des méthodes efficaces de priorisation

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers pratiques, plan d'actions individuel

4. Renforcer efficacité et équilibre dans la durée

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en situation réelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation




**POSSIBLE
SUR
MESURE**


**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**


**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid