

GESTION DU TEMPS

OPTIMISEZ VOTRE TEMPS POUR REALISER TOUTES VOS TACHES



V3 22/04/2024

POUR QUI

Les professionnels tout secteur : la formation s'adresse aux personnes souhaitant optimiser leur gestion du temps.

EFFECTIF MIN/MAX

Format individuel

PRÉREQUIS

Cette formation digitale nécessite des prérequis techniques et matériels pour assurer la formation

MODALITÉS

Formation à distance
Accompagnement par le référent

DURÉE

2 heures 30 minutes



LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

À L'ISSUE DE LA FORMATION, L'APPRENANT SERA CAPABLE DE :

- Optimiser son temps de travail grâce aux méthodes et techniques de la gestion du temps



CONTENU DE LA FORMATION

INTRODUCTION

Un autodiagnostic permettant d'identifier son rapport au temps

LES CHROQUEURS DE TEMPS

Le multitasking et autres habitudes chronophages

LES MALADIES DU TEMPS

Identification d'habitudes principales qui nous font perdre le temps et se transforment en maladies

PLANIFIER SON TEMPS

Planification des tâches réaliste pour identifier le temps nécessaire à leur réalisation



GESTION DU TEMPS

OPTIMISEZ VOTRE TEMPS POUR REALISER TOUTES VOS TACHES



SE CONCENTRER ET SE DISCIPLINER

Améliorer son organisation grâce à la concentration et une discipline

SAVOIR DIRE NON

Mieux organiser sa journée en refusant certaines tâches

PRIORISER SES TÂCHES

Comment gagner du temps en fixant ses priorités

OUTILS ET ENVIRONNEMENT

Gagner en efficacité en changeant son environnement

JEUX DES INDICES : QUIZ GAME



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Apports théoriques de concepts avec des exemples concrets issus des situations de travail
- Auto-analyse de ses pratiques
- Exercices et activités pédagogiques permettant de s'appropriier les notions clés
- Tests pour apprendre à gérer son temps
- Fiches téléchargeables



NATURE DES TRAVAUX DEMANDÉS

Dans le cadre de cette formation, l'apprenant réalisera l'analyse introspective de ses pratiques au travers du questionnaire de positionnement.



ÉVALUATION

Pour ancrer ses acquis, l'apprenant se verra proposer les différentes modalités d'évaluation et d'entraînement :

- Des questions et des exercices pour s'entraîner et appliquer les notions clés tout au long de la formation,
- Une évaluation en fin de chaque module sous forme d'un quiz game avec un seuil de réussite de 80%,
- Un questionnaire de satisfaction en fin de formation



GESTION DU TEMPS

OPTIMISEZ VOTRE TEMPS POUR REALISER TOUTES VOS TACHES



VALIDATION DE LA FORMATION

L'inscription en formation à valeur d'engagement de participer à l'intégralité de la formation.

La validation de la formation par l'apprenant se fera à travers les statistiques de la plateforme, validant la réalisation effective des modules, ainsi que la réussite à l'évaluation finale.



MOYENS MIS À DISPOSITION DE L'APPRENANT

Dans le cadre de sa formation à distance, l'apprenant bénéficie de l'accompagnement pédagogique du référent du parcours grâce au forum de la plateforme.

Pour réaliser sa formation, l'apprenant prendra connaissance des prérequis techniques et devra être équipé d'au moins un appareil (ordinateur, tablette, smartphone), connecté à Internet, et d'un casque audio pour réaliser sa formation à distance.

Une assistance technique sera assurée par l'équipe digitale Orizon pour toutes les questions techniques, notamment l'aide à la connexion et la découverte de l'environnement de la plateforme.

Le délai moyen de réponse est de 48h.



ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Cette formation est adaptable aux besoins spécifiques. Un référent handicap est à votre disposition



INTERVENANT

Les référents du parcours sont des formateurs expérimentés ayant une grande expertise métier dans l'univers du déstockage.

