Gérer SON TEMPS ET SES PRIORITÉS

PUBLIC : Tout public confronté à des sollicitations multiples, à des urgences répétées ou à des tâches qu'il repousse, et souhaitant gagner en efficacité et en sérénité

Dates : 16 et 17/03 + 08/04/27 (matin)
Effectif : 4 à 8 personnes
Tarif : 1 250 € par participant

Durée : 2,5 jours (17h30)
Prérequis : Aucun, niveau débutant
Modalité : Présentiel, inter entreprises

LA FORMATION

Votre journée passe, et l'essentiel attend ? Les sollicitations et l'urgence décident souvent à votre place : reprenez la main, à votre rythme. En deux jours, vous repérez ce qui vous fait perdre du temps, vous choisissez vos priorités et vous apprenez à dire non, ou à négocier un délai, sans vous fâcher. Trois semaines plus tard, une demi-journée de reprise permet de voir ce qui tient dans votre quotidien.

Vous repartez avec :

- une vision claire de votre usage du temps, et une méthode pour prioriser et planifier ;
- des phrases pour clarifier une demande, négocier un délai ou refuser ;
- un plan de trois engagements, ajusté à la demi-journée de reprise.

MÉTHODES ET ÉVALUATION

MÉTHODES

Pédagogie active : alternance entre apports structurés et exercices pratiques, avec progression graduelle du niveau des activités.

ÉVALUATION

Positionnement initial avant la formation ; évaluations formatives pendant ; évaluation finale des acquis et plan d'action ; satisfaction à chaud ; suivi à 90 jours.

Attestation de fin de formation

ACCESSIBILITÉ ET FINANCEMENT

ACCESSIBILITÉ

Modalités adaptables aux personnes en situation de handicap ; aménagements étudiés en amont avec la référente handicap : Francine ROVERCH, contact@frofrmation.net

FINANCEMENT

Votre formation peut être financée en tout ou partie via AKTO (secteur privé), selon les dispositifs et les fonds disponibles au moment de votre demande ; financement possible dans le cadre du plan de formation (secteur public) ; indépendants et demandeurs d'emploi : me contacter pour étudier les options.

PROGRAMME DÉTAILLÉ DISPONIBLE SUR DEMANDE
Inscription, renseignements : **contact@frformation.net | www.frformation.net**