

Gestion Management

Le saviez-vous ?

Si, dans votre vie, l'urgence a cessé d'être l'exception pour devenir la règle, agissez ! Gérer son temps, ce n'est pas réussir à tout caser dans un temps somme toute limité à 12h par jour, mais c'est d'abord définir des priorités. Comme le dit le sociologue Jean-François Dortier : "Gérer son temps, c'est aussi y intégrer tout ce qui est enviable pour nous. Cela intègre donc aussi le repos, les choses futiles mais qui vous tiennent à cœur et surtout nos projets les plus chers : nos "châteaux intérieurs"."

Public

Artisans
Commerçants
Professions libérales

Date

Mardi 14 juin 2016
1 journée
de 9h15 à 17h30

Lieu

OGA Atlantic
57 Acti-Nord Beaupuy 3
La Gîte
Mouilleron-Le-Captif

Conditions

Prix : 48 € TTC
Déjeuner compris

Animation

Olivia Deshayes
SIRIA Consultants

Gérer son temps, c'est possible !

Objectifs

- Améliorer son organisation personnelle, sa gestion du temps et savoir faire les bons choix... en toute sérénité.
- Gagner en efficacité et en productivité et (r)établir un équilibre entre vie professionnelle et vie privée.



Programme

- La notion de "Temps" et les croyances sur la gestion du temps.
- Faire le point sur ses aspirations, ses objectifs et priorités (vie professionnelle et personnelle).
- Atelier : identifier ses "voleurs d'efficacité" et définir des axes d'amélioration.
- Des objectifs et plans d'actions "en HD" (Haute Définition) :
 - Des objectifs "SMART" - Les "5 consciences de l'objectif".
 - La planification verticale des projets.
- Téléphone, Messagerie, Priorités... les "erreurs" courantes.
- Lois célèbres applicables à la gestion du temps.
- Méthodes & outils pratiques pour s'améliorer :
 - La méthode "NERAC", le modèle du "Plan de Journée", la méthode "4x4", ...
- Atelier : JE PASSE A L'ACTION .

Mieux s'organiser, c'est possible !

4. Utilisez des mots clés, plus "forts" et plus mémorisables
5. Ecrivez lisiblement et horizontalement sur des branches. Economisez l'espace.
6. Hiérarchisez, numérotez et utilisez des entourages pour mettre en exergue
7. Employez abondamment images et couleurs. Votre imagination et votre mémoire s'en trouveront stimulées
8. Développez des codes personnels.