

## FICHE ACTION

REF. LOT 7-5

### Intitulé de votre action : **OPTIMISER SON ORGANISATION, GESTION DU TEMPS**

▶ **Public concerné** : Tout salarié souhaitant développer son efficacité dans son environnement professionnel.

▶ **Objectifs** :

- Optimiser son temps et mobiliser son énergie sur les tâches urgentes.
- Utiliser son temps selon ses priorités.
- Mettre en place un système d'organisation personnel et efficace.

▶ **Pré requis** :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

▶ **Durée en heures** : 14 heures

▶ **Points forts** :

- Mise en place d'une méthode de travail et d'un plan d'action pour améliorer son organisation et mieux gérer ses priorités.
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Repas inclus dans la prestation

▶ **Contenu pédagogique détaillé** :

**Se connaître et connaître son environnement face au temps :**

- Etablir et gérer son propre emploi du temps au jour le jour
- Comprendre nos attitudes et nos comportements face au temps
- Identifier et remédier les pertes de temps

**Reconnaître et respecter ses priorités**

- Passer du temps subi au temps choisi : distinguer urgence et importance, et bâtir sa matrice des priorités
- Déterminer ses objectifs
- Identifier sa marge de manœuvre pour gérer son temps selon ses priorités personnelles et professionnelles.
- Planifier son travail
- Mesurer les conséquences de cette planification

**Organiser son emploi du temps de manière réaliste et équilibrée en s'appuyant sur les 6 leviers d'efficacité :** priorités, choix, planification, énergie, focalisation, relation

**Gérer les éléments parasites**

- Identifier les actions chronophages
- Passer du temps subi au temps choisi : distinguer urgence et importance, et bâtir sa matrice des priorités
- Les évaluer, les hiérarchiser pour réajuster son organisation

**Modifier ses comportements pour améliorer son efficacité**

- Pour soi-même : s'affirmer et poser des règles et des limites
- Pour les autres : développer sa capacité d'écoute

▶ **Méthodes et supports pédagogiques** : pédagogie différenciée et individualisée, support de présentation donnés aux stagiaires.

▶ **Méthodes d'évaluation** : évaluation des acquis à partir d'exercices pratiques et étude de cas.