

# Gérer son temps avec efficacité

Méto - boulot - dodo - multiples responsabilités et tâches à réaliser dans un temps de plus en plus court. La plupart des employés s'épuisent sous la liste de tâches et ne font pas la moitié de ce qu'ils aimeraient accomplir. Certains craquent, d'autres s'organisent pour réussir une bonne journée de travail tout en se gardant de l'énergie pour assumer les autres dimensions de leur vie. Que font-ils ? Comment s'y prennent-ils? Garder la maîtrise de son temps devient un enjeu vital pour qui veut performer au travail sans pour autant vivre l'épuisement professionnel. Vaut mieux prévenir (en maîtrisant son temps) que guérir! L'orientation de cette session n'est pas de travailler plus fort, mais de travailler mieux individuellement et collectivement.

## Clientèle visée

Toute personne qui désire mieux gérer son temps dans sa réalité de travail.

## Contenu

- Les chronophages
- Les outils de la gestion du temps
- La courbe d'énergie
- La procrastination
- La planification à rebours
- La méthode pour préciser nos limites

## Objectifs par compétences

À la fin de la session les participant-e-s seront capables de...

1. Identifier ses problèmes d'efficacité dans la maîtrise de son temps
2. Maîtriser ses pertes de temps internes et externes : trucs pour mieux s'organiser
3. Utiliser judicieusement les outils essentiels à la gestion de son temps
4. Utiliser sa courbe d'énergie avec stratégie
5. Respecter ses échéances en planifiant son travail
6. « Dire oui et dire non » aux demandes des autres sans briser la relation
7. Élaborer un plan personnel pour améliorer sa gestion du temps

## Méthodologie

- Questionnaire auto-diagnostic
- Exposés interactifs
- Travaux en petits groupes et individuels
- Exercices pratiques
- Élaboration d'un plan de développement personnel

La formation est développée selon l'approche par compétences et les principes de l'éducation des adultes qui font référence à l'expérience des participants. Des exercices pratico-pratiques permettent de vérifier et de développer les compétences des participants.

## Durée

Une journée intensive