

Comprendre sa relation au temps - CVCE04

Code produit : CVCE04

Niveau : Initiation

Modalité : Classe virtuelle

Durée (en heure) : 2.33

Tarif : 154,00 € HT

Eligible DDA : non

Public :

Dirigeants, managers et collaborateurs

Prérequis :

Aucun

Objectif

- Comprendre sa propre relation au temps
- Identifier les freins d'une bonne gestion du temps

Programme de la formation

1. Définir et comprendre sa relation au temps
 - 4 profils de la gestion du temps
 - Rythmes chronologiques et rythmes de travail
 - Comprendre les 2 types de fonctionnement interne
2. Analyser son mode organisationnel
 - Lister ses missions clés
 - Repérer là où l'on perd son temps

3. Recenser les facteurs chronophages

- Ce qui dépend des autres et de l'extérieur
- Ce qui dépend de moi
- Repérer mes croyances limitantes
- Ce qui fait que l'on remet au lendemain

Moyens d'évaluation

- Evaluation des acquis de la formation par le biais de QCM et/ou d'exercices pratiques
- Questionnaire de satisfaction à chaud complété par chacun à l'issue du stage
- Questionnaire d'évaluation à froid complété par chacun entre 2 et 3 mois après le stage

Méthodes pédagogiques

- Exposés à partir d'un diaporama
- Réalisation d'exercices et de cas pratiques
- Échanges d'expériences

AF2A - 64 Rue de Miromesnil, 75008 Paris

Copyright 2024 AF2A. Tous droits réservés.