

# Formation : Gestion du temps et des priorités

## OBJECTIFS

- Avoir une meilleure connaissance de sa relation au temps
- Réaliser un auto-diagnostic personnel et professionnel
- Identifier ses « chronophages », ses « gaspis »
- Connaître les lois du temps
- Savoir se fixer des priorités et agir en cohérence avec celles-ci
- Apprendre à développer de nouvelles stratégies opérationnelles
- Savoir dire non et réussir à déléguer

## NOTRE PROPOSITION

1. Découverte de ses messages contraignants et identification des chronophages internes et externes
2. Principales lois du temps
3. Matrice des cohérences
4. Gestions des émotions
5. Apprentissage du NON
6. Maîtrise de techniques de gestion du temps
7. Gestion de son agenda

## MOYEN PÉDAGOGIQUE

- En présentiel (salle) : les notions seront développées par des professionnels experts (pédagogie inductive).
- Après la formation, les supports de formation sont envoyés par mail.
- Délivrance d'une attestation de formation conforme à la législation en vigueur.

## MOYEN D'ENCADREMENT

Coach praticien, consultant et formateur

## LES MODALITÉS DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME ET D'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Evaluation des connaissances en début et fin de formation.
- Délivrance d'une attestation de formation conforme à la législation en vigueur.



## L'EFFECTIF DU STAGE

35 personnes maxi

## DURÉE DU STAGE

3,5 heures sur 1/2 journée en collectif

## TARIF

485 euros Net de taxe (comprenant 2 modules 1/2 journée au choix parmi : IA : comment l'intégrer dans mon entreprise et mes affaires, Gestion du temps et des priorités, la négociation commerciale, IA : outils et gain de temps et manager les jeunes générations)

*Possibilité de prise en charge*

## PUBLIC

Cadres et dirigeants

## LES PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES POUR SUIVRE L'ACTION DE FORMATION

Aucun pré-requis nécessaire à l'entrée en formation.

## MODALITES PRATIQUES

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Les formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap, une étude sera réalisée au préalable, en collaboration avec notre référent handicap ou tout autre partenaire compétent.

**NOM Prénom**

Signature

CCI Caen Normandie – 1 rue René Cassin 14280 Saint Contest  
SIREN : 181 400 011  
N° déclaration d'activité : 2514P001014