

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITES

PRESTATION FORMATION



Durée
2 jours
Soit 14 heures

Format
Présentiel



Prérequis
Aucun



Public
Tout public



Intervenant·e·s
Psychologues du travail

Un référent handicap présent en interne disponible sur sollicitation.

➔ OBJECTIFS DE FORMATION

En situation de travail vous serez capable de ...

Optimiser votre gestion du temps en tenant compte de votre profil psychologique afin de structurer une réponse constructive face aux défis du quotidien professionnel, notamment en contexte de télétravail et d'hyperconnexion.

➔ CONTENU

- Diagnostic et profil personnel de gestion du temps (3h)
- Fondamentaux et méthodes de gestion du temps adaptées (3h)
- Gestion du temps en contexte de télétravail (1h30)
- Maîtriser l'hyperconnexion et les interruptions numériques (2h)
- Priorisation et prise de décision (2h30)
- Communication des priorités et collaboration efficace (1h)
- Plan d'action personnalisé et suivi (1h)

MODALITES PEDAGOGIQUES

➔ Méthodes pédagogiques

Alternance de méthodes pédagogiques (active, démonstrative, interrogative et expositive)

➔ Moyens mobilisés

Equipe pédagogique composée de psychologues du travail et de consultant·es expert·es.

➔ Techniques pédagogiques

- Apports théoriques.
- Temps de réflexion, analyses, discussions, échanges du groupe.
- Questionnaires d'auto évaluation.
- Mises en situation.
- Etudes de cas.



MODALITES D'EVALUATION

Formation non certifiante et ne prévoyant pas l'évaluation des apprentissages dispensés.

Évaluation formative.

Un recueil de la satisfaction sera réalisé en fin de formation afin de repérer les appréciations de chaque participant.

Tarif :

à partir de 1400€ HT / jour

Délais d'accès :

Dès conventionnement
Dépend des dispositifs et conditions de prise en charge

Contact :

Thomas Vigneau
t.vigneau@opus-fabrica.fr

