Savoir gérer son temps

OBJECTIFS:

- Comprendre son rapport au temps, identifier ses pratiques et les mettre en perspective.
- Développer des moyens/outils pour mieux organiser son temps, ainsi que ses ressources naturelles
- Etablir un lien entre relation au temps et relation au stress et développer les ressources individuelles permettant de prendre du recul par rapport aux situations

PROGRAMME:

La gestion actuelle de son temps

- L'analyse de ses pratiques et la compréhension de son rapport au temps.
- Se situer dans son rapport au temps
- La relation entre la gestion du temps et du stress

La méthodologie de différenciation des tâches

- Savoir définir ce qui relève de l'important, ou de l'urgent
- La catégorisation des tâches : la matrice d'Eisenhover
- La priorisation des tâches

Savoir gagner du temps

- Passer du temps subi au temps choisi : les règles de vie pour gagner du temps
- Vie privée, vie professionnelle, vie publique : trouver son équilibre
- Savoir gérer les imprévus et savoir dire non

1 journée

Elu.e.s, agents et cadres des collectivités territoriales, salarié.e.s du secteur privé

CONTACT INSCRIPTION:

M. Gregoire CARON
Directeur développement
inscription@iepp.fr

Demande de devis