

# OFFRE DE FORMATION

DUREE : 7h

POUR QUI ?

médiateurs et managers

MODALITE DE LA FORMATION :

En présentiel

En distanciel

MODALITES D'EVALUATION :

auto-analyse, tour de table, mise en situation, quizz après la formation, mise en situation plan d'action personnel

PRIX DE LA FORMATION :

1200 €

ACCESSIBILITE AUX PSH :

**Pour les personnes porteuses de handicap, n'hésitez à nous contacter pour échanger ensemble**

LIEU DE LA FORMATION :

Ebulliscience  
12 rue des onchères  
69120 VAULX-EN-VELIN

CONTACT :

frederique.mercier@msevolutio  
n.fr  
06.09.66.23.92

Intitulé : Les outils pour mieux gérer son temps et priorité

Intervenant : MERCIER Frédérique

PREREQUIS

Aucun

OBJECTIFS GENERAUX

- Identifier les facteurs de perte de temps et de les classer par ordre de priorité.- Décrire les caractéristiques et avantages de trois outils de gestion du temps adaptés à son contexte de travail. Appliquer un outil de gestion du temps de son choix et mesurer son efficacité. Définir le concept de temps et de stress et savoir expliquer la méthode APTER.

MODALITES PEDAGOGIQUES

Support Powerpoint, e e-learning post formation, échanges verbaux, mise en situation

PROGRAMME

Matin  
1/ Présentation - évaluation e-learning Quizz de connaissances  
2/ Privilégier l'essentiel  
3/ Présentation des outils Gestion du temps : avantages et inconvénients  
4/ Mise en pratique  
5/ Bilan avec les médiateurs  
Après midi  
1/ temps et stress / Motivations définitions enjeux et impacts  
2/ Méthode APTER  
3/ Application de la méthode APTER à des situations concrètes  
4/ Mise en pratique  
5/ Évaluation et synthèse de la formation  
Formation sur mesure à la demande du client

v03-2024

La formation est dispensée toute l'année, contactez-moi pour envisager la période la plus propice pour vous et vos équipes