

Gérer son temps pour être plus efficace

Objectifs

- ✓ Diagnostiquer votre rapport au temps et identifier vos chronophages
- ✓ Définir vos priorités et planifier efficacement vos activités
- ✓ Mettre en place des méthodes d'organisation personnelle adaptées
- ✓ Gérer les interruptions et les sollicitations imprévues
- ✓ Utiliser des outils numériques pour optimiser votre organisation
- ✓ Maintenir un équilibre vie professionnelle/vie personnelle

Pré-requis

Tout collaborateur souhaitant optimiser sa gestion du temps
Managers et chefs de projets
Assistants et fonctions support
Toute personne confrontée à une charge de travail importante

Le programme

Période 1 - Diagnostic et méthodes

Diagnostic et principes fondamentaux

- Autodiagnostic de sa gestion du temps
- Identifier ses chronophages et voleurs de temps
- Comprendre son rapport au temps
- Les lois du temps et leurs impacts

Organisation et planification

- Clarifier ses missions et priorités
- Distinguer l'urgent de l'important (matrice Eisenhower)
- Planifier et structurer son temps
- Optimiser son environnement de travail

Méthodologie : exercices et mises en situation, apports méthodologiques, outils directement applicables, plan d'action personnalisé

Période 2 : Outils et mise en pratique

Outils et méthodes d'efficacité

- Méthode GTD (Getting Things Done)
- Techniques de gestion des emails et des interruptions
- Outils digitaux de productivité
- Délégation et travail collaboratif

Plan d'action et nouvelles habitudes

- Gérer son énergie et sa concentration
- Savoir dire non avec diplomatie
- Mettre en place des rituels d'efficacité
- Construire son plan d'action personnalisé

Méthodologies : exercices et mises en situation, apports méthodologiques, outils directement applicables, plan d'action personnalisé

Participants

1 à 3 en inter-entreprise & jusqu'à 5 en intra-entreprise
Public : Dirigeants

Modalités

- Durée : 2 jours (14 heures)
- L'inscription doit être finalisée 72 heures avant le début de la formation.

Moyens pédagogiques et techniques

Notre approche pédagogique s'appuie sur trois piliers essentiels :

- Des supports de cours complets et documentés
- Des exercices pratiques suivis de leurs corrections détaillées
- Des études de cas concrets tirés de situations réelles

Pour garantir la qualité de nos formations, nous avons mis en place un processus de suivi rigoureux :

- Évaluation : À la fin de chaque formation, YANOLA demande aux participants de remplir un questionnaire d'évaluation. Ces retours sont ensuite minutieusement analysés par notre équipe pédagogique.
- Suivi administratif

Nous fournissons :

- Une feuille de présence à signer pour chaque demi-journée
- Une attestation de fin de formation pour les stagiaires ayant suivi l'intégralité du programme
- Un badge de compétences

Tarifs

1 320€ HT (tarif indicatif à adapter selon le programme pédagogique définitif)

Contact

Tel : 05.55.48.96.76

Mail : contact@yanola.fr

Site internet : www.yanola.fr

Code formation à rappeler : 16-2025

Compétences du formateur

Nos cursus sont dispensés par des formateurs qualifiés, sélectionnés avec soin par nos équipes pédagogiques.

Chaque expert doit démontrer non seulement une maîtrise approfondie des sujets enseignés, mais aussi d'excellentes compétences pédagogiques, validées spécifiquement pour chaque module de formation.

Forts d'une expérience professionnelle de cinq à dix ans minimum dans leur domaine d'expertise, ces formateurs ont tous exercé ou exercent encore des fonctions à responsabilité en entreprise, garantissant ainsi un enseignement ancré dans la réalité du terrain.

Modalités d'évaluation

Tout au long de la formation, la progression des stagiaires est suivie de plusieurs façons : QCM, exercices pratiques et mises en situation concrètes.

Pour mesurer leurs acquis de façon objective, les stagiaires passent un test au début et à la fin du parcours. Cette approche permet de voir précisément les compétences qu'ils ont développées pendant la formation.

Taux de satisfaction de nos stagiaires

Taux de satisfaction de nos stagiaires depuis 2023 : 94%

Accessibilité aux personnes handicapées

Pour toute question d'accessibilité ou d'adaptation de nos formations, les stagiaires peuvent contacter notre référente handicap, Dimitri NIOSSOBANTOU, à l'adresse contact@yanola.fr.

Nous étudierons chaque situation individuellement pour proposer les meilleures solutions d'accompagnement.