

Code produit ONE012  
 Famille Management - Développement personnel - Fonctionnement personnel  
 UP Oui



# GÉRER MON TEMPS ET MES PRIORITÉS

## POUR RENFORCER MON ÉPANOUISSEMENT PROFESSIONNEL

### THÉMATIQUE

Mon épanouissement personnel dépend de mon temps disponible.

Mon temps disponible dépend de mon rapport au temps, de mes choix personnels et de mon organisation personnelle.

### OBJECTIFS

- Analyser ses fonctionnements actuels face au temps, à l'organisation du travail et à l'équilibre vie privée/vie professionnelle.
- Développer ses compétences de priorisation et de planification pour renforcer son bien-être au travail.
- Identifier ses besoins prioritaires et s'outiller pour gérer son temps en fonction des contraintes et des ressources.

### PROGRAMME

Durée : 1 jour.

#### Contenu de la formation :

- Comprendre et questionner mon mode de fonctionnement face à la gestion du temps.
- Identifier mes pièges dans ma gestion du temps ? Modèle des petites voix du passé.
- Comprendre ce que procrastiner dit de moi.
- Comprendre le mode de fonctionnement de gestion du temps des autres.
- Définir et repérer les voleurs de temps (externes et internes).
- Identifier mes besoins et ressources pour un équilibre vie privée/vie professionnelle.
- Définir des objectifs clairs et réalisables.
- Analyser et différencier l'important et l'urgent par la matrice d'Eisenhower.
- Prioriser.
- Lister, séquencer les tâches.
- Quantifier le temps.
- Découvrir des outils concrets et pratiques : *le Pomodoro, le Kanban*.

### MÉTHODE

- Modèles et repères théoriques.
- Outils concrets.
- Réflexion individuelle à son propre rapport au temps.
- Échanges.
- Analyse des situations et difficultés des participants.

### PUBLIC

Toute personne souhaitant comprendre son rapport au temps et améliorer sa gestion du temps pour gagner en confort et en bien-être.

### LIEU D'INTERVENTION

Au sein de l'entreprise ou à distance.

