

La Maîtrise personnalisée du temps

Objectif :

Retrouver la maîtrise de son temps en utilisant des outils personnalisés et son profil de comportement. Cette formation allie théorie et pratique avec des mises en situation opérationnelles.

Public concerné :

Toute personne désireuse d'améliorer son efficacité, de se libérer du stress des urgences et de se recentrer sur ses responsabilités.

Pré requis :

Avoir rempli le questionnaire DISC de SUCCESS INSIGHTS

Moyens pédagogiques :

Un vidéo projecteur
Des documents (un fascicule) seront distribués par le formateur

Nombre de participants :

De 4 à 8 participants

Durée : 3 jours, soit 21 heures

Horaire : De 09h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Lieu : Dans vos locaux

Intervenants :

- Isabelle MEGI DEPARDON
(chrono stratège, Tel 06 63 08 41 38)
- Marie-Laure NAVELOT
(chrono stratège, Tel 06 62 25 46 37)

PREMIERE JOURNEE : **VOTRE PROFIL ET CE QU'IL DIT DE VOTRE RAPPORT AU TEMPS**

- **Module 1** : analyse des comportements humains et théorie des couleurs de Marston
- **Module 2** : remise des profils personnalisés et application à la situation professionnelle actuelle
- **Module 3** : selon votre profil, esquisse de votre rapport au temps et de votre comportement en situation d'urgence

DEUXIEME JOURNEE : **PRISE DE DECISION : JE CESSE DE SUBIR LE TEMPS**

- **Module 4** : les bénéfices de la maîtrise du temps
- **Module 5** : les trois outils de diagnostic de « fuites » de temps les plus efficaces
- **Module 6** : la carte des responsabilités, un formidable outil d'aide à la décision

TROISIEME JOURNEE : **MISE EN PRATIQUE : J'APPRENDS A MAITRISER L'UTILISATION QUE JE FAIS DE MON TEMPS**

- **Module 7** : élaboration d'une carte des responsabilités
- **Module 8** : utilisation de la carte et des outils pour organiser son temps professionnel de manière efficace

DOCUMENTS FOURNIS : Votre rapport d'analyse de profil comportemental DISC, exemplaire de la présentation de la formation avec des méthodes simples à comprendre et à mettre en œuvre et des outils de décision utilisables au quotidien.