

# Maîtriser son temps : Connaître sa carte des responsabilités

## **Objectif :**

Maîtriser son temps en se recentrant sur ses responsabilités  
Déterminer sa mission, ses objectifs dans le cadre de sa mission.

## **Public concerné :**

Toute personne désireuse d'améliorer son efficacité, de se libérer du stress des urgences.

## **Pré requis :**

Aucun

## **Moyens pédagogiques :**

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

## **Nombre de participants :**

De 4 à 8 participants

**Durée :** 2 jours, soit 14 heures

**Horaire :** De 09h à 12h30 et de 14h à 17h30

**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 : **TEMPS ET RESPONSABILITES**

- **Module 1** : croyances, expérimentations et apprentissage
- **Module 2** : les domaines de vie et leurs interactions
- **Module 3** : la carte des responsabilités, un formidable outil d'aide à la décision

## DEUXIEME JOURNEE : **MISE EN PRATIQUE**

- **Module 4** : élaboration d'une carte des responsabilités
- **Module 5** : déterminer ses priorités et ses objectifs
- **Module 6** : introduction à la planification annuelle et trimestrielle des objectifs