

Maitriser son temps pour en gagner

Contexte

Ce marché peut être déployé par plusieurs organismes de formation. ci-dessous le programme détaillé de FORMATION PARTENAIRES

Objectifs

- **Identifier** les principales lois relatives à la gestion du temps
- **Modéliser** ses pratiques quant à la gestion du temps
- **Organiser** son temps de travail
- **Identifier** les facteurs de parasitage, gagner en qualité de vie au travail
- **Utiliser** les outils de l'organisation efficace du temps de travail pour gagner du temps et diminuer son stress et développer un projet individuel d'optimisation du temps

Renseignements complémentaires

Contacts : Béatrice Fabre (b.fabre@anfh.fr) - Fatima SARAIVA (f.saraiva@anfh.fr)

Programme

JOUR 1 :

Identifier les principales lois relatives à la gestion du temps

- Les principales lois relatives à la gestion du temps

Modéliser ses pratiques quant à la gestion du temps

- identifier ses priorités pour mieux gérer le temps

Organiser son temps de travail

- Acquérir des méthodes d'organisation du travail : utiliser les outils d'organisation et de gestion du temps pour gagner du temps et maitriser son stress.

JOUR 2 :

Identifier les facteurs de parasitages, gagner en qualité de vie au travail

https://www.anfh.fr/les-offres-de-formation/AYi571vuHagB_jhcTbQR

- Utiliser les outils de l'organisation efficace du temps de travail pour gagner du temps, diminuer son stress et développer un projet d'optimisation du temps

Utiliser les outils efficaces, développer un projet individuel d'optimisation du temps

- Comment déterminer ses objectifs individuels d'amélioration (BMDI)
- Entraînement à l'utilisation des outils

Exercice

2024

Code de formation

PLU09

Nature

AFR

Organisé par

FORMACION PARTENAIRES

Durée

14 heures

Typologie

Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences

Date et lieu

GROUPE 1

Du 22 janvier au 23 janvier 2024

ANFH Ramonville St-Agne

GROUPE 2

Du 29 février au 1er mars 2024

ANFH Montpellier