

Maitriser son temps pour en gagner- Greenworking

Contexte

Ce marché peut être déployé par plusieurs organismes de formation. Ci-dessous le programme détaillé de GREENWORKING

Objectifs

- **Comprendre** le sentiment de débordement permanent
- **Maitriser** les bases de la méthode GTD
- **S'approprier** des petites heuristiques de gestion du temps
- **Comprendre** l'impact des biais cognitifs et des émotions dans l'évaluation des tâches prioritaires
- **Mieux choisir** ses interruptions et reprendre le contrôle des outils de communication
- **Prioriser...** vers quoi ?
- **Repartir** de ses ambitions

Renseignements complémentaires

Financement

Fonds mutualisés ANFH ou sur le plan DPC de l'établissement pour le personnel médical

Dates

Voir calendrier en annexe

Validité du marché

25/03/2024

Programme

Se poser la bonne question : « que faire maintenant ? »

- Déculpabiliser son rapport à la charge de travail en se concentrant sur la question de la gestion des priorités
- Découvrir et appliquer la méthode Getting Things Done

Comprendre les mécanismes cognitifs à l'œuvre dans les choix de priorisation

<https://www.anfh.fr/les-offres-de-formation/AXfuZ-u5ggT3vWDLrPcC>

- S'approprier les astuces et questions-clés à se poser en situation de priorisation
- Utiliser ses émotions comme signal de fatigue, de débordement, d'un besoin de recul
- Comprendre l'importance des temps morts et de repos et leur articulation avec le travail

Maitriser les NTIC pour canaliser les distractions

- Saisir l'ampleur du problème : fréquence des interruptions, impact sur la productivité, les erreurs et l'épanouissement au travail
- Comprendre les biais cognitifs utilisés par l'industrie de l'attention pour ramener les utilisateurs à leur smartphone et à leur boîte email
- Découvrir les méthodes permettant de mieux choisir ses interruptions

Se projeter dans le futur pour mieux décider du quotidien

- Faire le tour de ses ambitions et de ses motivateurs et les partager avec son manager pour les aligner avec les intérêts de son employeur
- Réaliser son plan d'action pour une meilleure gestion du temps

Exercice

2022

Code de formation

AFR 2.13

Nature

AFR

Organisé par

GREENWORKING

Durée

7 heures

Typologie

Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences