

## SOFT SKILLS

### Fiche 60. L'ORGANISATION ET LA GESTION DU TEMPS

 **DURÉE CONSEILLÉE** : une journée

 **PRÉREQUIS (CONNAISSANCES)** : Aucun

 **PRIX** : nous consulter

 **POUR QUI ?** : Chaque acteur de l'entreprise

Nous vous invitons à nous communiquer toutes spécificités individuelles (par exemple un handicap ou situation de handicap) pouvant nécessiter une adaptation de la formation.

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES GENERAUX DE LA FORMATION

- POUVOIR ANTICIPER, ANALYSER ET ORGANISER SA CHARGE DE TRAVAIL
- SAVOIR PRIORISER L'URGENT ET L'IMPORTANT
- POUVOIR IDENTIFIER SES POINTS FORTS ET AXES D'AMÉLIORATIONS
- SAVOIR INVESTIR SON TEMPS ET SON ÉNERGIE PLUTÔT QUE LE DÉPENSER

Les objectifs pédagogiques opérationnels sont détaillés dans le programme par module.

#### PROGRAMME (ADAPTABLE SUR MESURE SELON VOS ENJEUX ET BESOINS\*)

##### AVANT :

Autodiagnostic, recueil des attentes préliminaires et documents de préparation multiformats (exemples : vidéos, infographies, ...).

##### PENDANT :

#### MODULE 1 : L'ANALYSE ET L'ORGANISATION DES TÂCHES

- Savoir organiser son espace de travail
- Comprendre comment catégoriser et prioriser avec la matrice d'Eisenhower
- Savoir fixer des objectifs avec la méthode SMART
- Pouvoir identifier les effets chronophages
- Prendre conscience de l'importance de s'octroyer des plages horaires dédiées



**Activité** : mise en pratique d'outils de priorisation des tâches

#### MODULE 3 : LA GESTION DES SOLLICITATIONS

- Connaître les clés pour savoir dire non de manière assertive et bienveillante
- Savoir les principes clés pour gérer les urgences et imprévus
- Savoir négocier sa charge de travail et les échéances
- Comprendre comment optimiser le temps d'échange en réunion avec la méthode TOP



**Activité** : Mise en situation en jeu de rôles : comment dire non face à une sollicitation

**\*PARLONS ENSEMBLE DE VOTRE PROJET, CONTACTEZ-NOUS :**

PAR EMAIL : 

[CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM](mailto:CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM)

PAR TÉLÉPHONE : 

**01.53.45.54.21**

VIA NOTRE SITE INTERNET : 

<https://ekilibre-conseil.com/>

### MODULE 3 : IDENTIFIER SON PAP (PLAN D'ACTION PERSONNEL)

- Connaître les fondamentaux de la gestion du stress
- Savoir identifier ses moments productifs à l'aide de la chronopsychologie
- Prendre conscience de ses forces et points d'améliorations
- Définir la notion de procrastination et connaître les bonnes pratiques pour la vaincre



**Activité :** Grille d'autodiagnostic de ses forces et axes d'amélioration

#### APRÈS :

Accès privilégié à l'espace Ekilibre Académie pour consulter vos documents à remplir, les supports de formation et notre section « pour aller plus loin » pour approfondir vos connaissances.

#### EVALUATION ET ATTESTATION DE LA FORMATION :

- ✓ Evaluation des acquis (Test QCM, cas pratique, mise en situation, étude de cas)
- ✓ Evaluation de la satisfaction à chaud (questionnaire individuel et note de synthèse pour le groupe)
- ✓ En option : Evaluation à froid
- ✓ Attestations : des acquis et de suivi pour chaque participant

#### L'EXPERIENCE EKILIBRE ACADEMIE, C'EST AUSSI :

- Une approche pédagogique adaptée à une formation active et participative.
  - Des formateurs passionnés, experts et à votre écoute.
  - Des formations qui placent l'apprenant au cœur du processus d'apprentissage.
- ➔ Permettant un taux de réussite de 100 %

#### LES OPTIONS :

- Durée de la formation ajustable
  - Format également disponible en anglais
  - Consolidation des apprentissages par la mise en œuvre d'ateliers de retour d'expérience à 3 mois
  - Format adaptable en 100% distanciel et interactif
  - Formation mixte (Présentiel et distanciel)
- ➔ En cas de format distanciel : nécessité de disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes :  
ACTIONS DE FORMATION

**SOMMAIRE**

**\*PARLONS ENSEMBLE DE VOTRE PROJET, CONTACTEZ-NOUS :**

PAR EMAIL : ✉  
[CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM](mailto:CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM)

PAR TÉLÉPHONE : ☎  
**01.53.45.54.21**

VIA NOTRE SITE INTERNET : 🌐  
<https://ekilibre-conseil.com/>