



Prix intra : 1200€ HT

Prix inter : 400€ HT

✘ **Public**

Tout public

✘ **Pré-requis**

Aucun

✘ **Pédagogie**

Diagnostic individuel sur ses propres outils de gestion du temps

Pédagogie active partant d'une situation amenée par un participant

Construction concrète d'un agenda personnel et d'outils de gestion du temps

✘ **Suivi et évaluation**

Évaluation lors du travail individualisé

Évaluation à froid : suivi post formation pour évaluer les bénéfices de la formation sur la gestion du temps en réel

A l'issue de la formation, une attestation de formation est remise au stagiaire

Gérer son temps et ses priorités

➤ **Objectifs :**

- ✓ Utiliser son temps en fonction de ses priorités
- ✓ Découvrir des méthodes concrètes et personnalisées pour anticiper, planifier et gérer ses priorités

➤ **Contenu :**

- La métaphore des cailloux
- Identifier ses priorités
- Identifier les voleurs de temps
- Gérer son planning avec la chronobiologie

➤ **Déroulement du stage :**

- Nous vous proposons de réaliser ce module sur **1 jour**.
- Organisée sur une journée de **7 heures**, nous accueillerons entre **5 et 12** participants.
- Nous accueillons les stagiaires à **9 h 00** précises.
- Nous pourrions utiliser des salles mises à notre disposition au sein de l'entreprise en cas de formation intra entreprise, sous réserve d'un équipement adapté et de modalités définies avec le client pour garantir la disponibilité des participants durant toute la durée de la formation.

Thomas Legrand Consultants, 161, boulevard Jean Jaurès 37300 Joué Les Tours – 6, rue Blaise Pascal 86130 Jaunay-Clan

Nos locaux sont équipés pour l'accueil de personnes à mobilité réduite. Nous veillons lors de la réservation de salles extérieures à bénéficier des mêmes qualités d'accueil.