

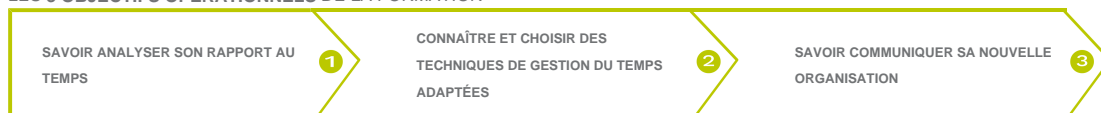


**CL'Homme Conseil**  
Développeur du Capital Humain

## PROGRAMME EFFICACITE PROFESSIONNELLE GERER SON TEMPS ET SES PRIORITES

Céline LANGLOIS  
Référente pédagogique, administrative et PSH  
06 51 45 42 66  
www.clhommeconseil.com  
celinelanglois@clhommeconseil.com

### LES 3 OBJECTIFS OPERATIONNELS DE LA FORMATION



### PROGRAMME

#### 1 ANALYSER SON RAPPORT AU TEMPS

- Les contraintes internes et externes
- Les contraintes de votre poste
- L'analyse de votre utilisation du temps

#### 2 SE PRÉPARER À CHANGER SA FAÇON D'EMPLOYER LE TEMPS

- Repérer ses obstacles personnels
- Comprendre son propre rapport au temps
- Analyser les mécanismes négatifs de la procrastination
- Identifier comment prendre du recul

#### 3 ADOPTER UN NOUVEAU COMPORTEMENT

- Identifier et choisir ses techniques opérationnelles de gestion du temps
- Gérer les injonctions et les interruptions des autres
- Définir et hiérarchiser ses priorités en respectant celles des autres
- Planifier et organiser son temps pour faire face à l'imprévu
- Savoir dire « non » et communiquer avec assertivité

#### 4 COMMUNIQUER SA NOUVELLE ORGANISATION

- Communiquer sa disponibilité pour les autres
- Communiquer son nouveau mode de travail et le faire respecter
- Communiquer l'état d'avancement d'un projet, exprimer ses besoins

#### VALIDER SON PLAN D'EVOLUTION PERSONNEL (PEP)

- Identifier ses axes de progrès et définir son plan d'action

### DUREE

3 jours (séquentiel) - 21h  
Format distanciel nous consulter

### PUBLIC

Toute personne souhaitant améliorer de façon durable sa gestion du temps  
Pour toute adaptation pédagogique au public ciblé, nous consulter

### PRE REQUIS

Aucun

### ACCESSIBILITE HANDICAP

Nous consulter avant la formation pour tout aménagement particulier

### MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Un délai de 3 semaines est requis, après consultation, pour mettre en oeuvre la formation

### TARIFS

Un devis est établi après analyse de vos besoins

### PEDAGOGIE ET MOYENS TECHNIQUES

- La pédagogie inversée pour consacrer notre énergie sur l'entraînement
- Des ateliers courts en petits groupes pour des réponses personnalisées
- Une pédagogie positive qui repose sur l'entraide, l'intelligence collective
- Une stratégie d'apprentissage orientée à 70% vers l'action
- Connexion Internet / PC / Micro / Caméra / Téléphone

### MODALITES D'EVALUATION

- AVANT : Questionnaire de niveau et recueil des objectifs de développement
- PENDANT : Evaluation à chaque étape (Exercices ou mises en situation)
- APRES : Questionnaire d'évaluation des acquis et d'évaluation de la formation
- APRES : Suivi post-formation à la carte

### SANCTION

Certificat de réalisation à l'issue de l'action

### LES + DE LA FORMATION

- Intervenante avec 10 ans d'expérience en formation efficacité professionnelle
- Une pédagogie basée sur des méthodes actives
- Des études de cas à partir de situations vécues
- Construction d'un Plan d'Evolution Personnel

Consultez le taux de satisfaction: <http://clhommeconseil.com/avis.php>