

Public et prérequis

Tout public

Maîtriser les savoirs fondamentaux

Les objectifs

Comptabiliser son temps et formaliser ses objectifs de progrès

Identifier ce qui freine et empêche une bonne gestion du temps

Questionner pour planifier et responsabiliser

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Parcours de formation individualisé dans l'espace CAPLAB

Le stagiaire alterne entre des travaux individualisés et des mises en situations individuelles ou collectives

Le stagiaire accède à notre plateforme dédiée comprenant des séquences pédagogiques (Vidéos, quizz, exercices et coaching avec le consultant)

La formation est animée par des consultants experts, validés par nos équipes pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expérience dans leur domaine de compétences

Validation et certification

Attestation de formation

Outils pédagogiques

Plateforme informatique EASI

E-learnig

Mises en situations

Quizz d'acquisition de connaissances

Exercices pratiques

Contenu de la formation

La gestion du temps

Evaluer sa charge de travail

Savoir définir une tâche, son importance, son urgence

Repérer ses sources de perte de temps

Repérer ses gisements de gain de temps

L'organisation

Décomposer son activité pour mieux la réorganiser

Planifier ses tâches prioritaires à court et moyen terme

Exploiter les informations et ressources disponibles

Organiser efficacement des réunions, des entretiens

RÉFÉRENCE

MGMT0037

CENTRES DE FORMATION

Senlis, Beauvais, Compiègne, Saint-Quentin, Soissons, Amiens, Friville

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours / 14 heures

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + Promeo

- 60 ans d'existence
- Une communauté de 3 100 alternantes
- 24 000 stagiaires formés par an
- 3 500 entreprises qui nous font confiance
- Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
- L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
- La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
- Une pédagogie active
- Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

Utiliser des moyens d'expression efficaces

Recueillir et transmettre des informations claires et précises, prendre des notes

Utiliser un questionnement adapté

Vérifier la compréhension pour soi et pour l'autre

Allier motivation personnelle et gestion du temps

Clarifier ses valeurs et ses missions prioritaires

Cibler un équilibre de vie satisfaisant

Intégrer les niveaux culturels du temps (coutumes, habitudes, âge, ...)

Mettre le temps au service de ses valeurs personnelles et de ses priorités

Gérer les imprévus

Faire face aux interruptions, aux imprévus

Canaliser les « Perturbateurs », négocier un délai

Faire face aux situations potentiellement conflictuelles

Capitaliser sur l'expérience pour anticiper

Modalité d'évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés