

Mieux gérer son temps et accroître son efficacité professionnelle

Description

Prévenir le stress et améliorer la qualité de vie au travail - Améliorer les compétences organisationnelles des collaborateurs

Public concerné

Tout collaborateur

Objectifs pédagogiques

- Identifier et évaluer le temps à consacrer aux tâches à réaliser
- Identifier et utiliser des outils d'organisation et de planification, individuels et/ou collaboratifs
- Communiquer efficacement pour mieux gérer son temps
- Identifier ses sources de stress, ses rythmes, ses préférences

Programme

- Diminuer le sentiment d'urgence au travail et le stress ressenti
- Organiser son temps de travail et la répartition de ses tâches en fonction de ses préférences et rythmes
- Communiquer efficacement pour accroître son organisation personnelle.

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Durée de la formation**
2 jours avec inter-session
- **Nombre de participants**
Entre 5 et 10

TARIF

- **800 € HT/Jour**

UNE QUESTION ? CONTACTEZ-NOUS

- **Numéro de téléphone**
04 42 83 76 53 / 06 13 25 20 93
- **Mail**
contact@isyconseil.fr

Mieux gérer son temps et accroître son efficacité professionnelle

Méthode /outils d'évaluation

- Entretien préalable avec le N+1 pour évaluer les « attendus » sur le poste et les attentes par rapport à la formation
- Questionnaire pour évaluer les attentes et le niveau de stress du participant en amont
- Questionnaire « à chaud » à l'issue de chaque journée de formation pour mesurer la réponse aux attentes +
- Evaluation avec le N+1 et le collaborateur à 3 mois par questionnaire en ligne

Moyens pédagogiques

- Le formateur s'attachera à mobiliser les outils à la disposition des stagiaires sur leur poste de travail et en proposer de nouveaux facilement accessibles
- Quizz, vidéos, mises en situation, supports « papier » et numériques
- Outils bureautiques : Exchange, outils collaboratifs gratuits

Profil de l'intervenant

- Un intervenant cadre du secteur social et médico-social rompu aux outils collaboratifs et en charge des méthodes de conduite de changement et d'organisation

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Durée de la formation**
2 jours avec inter-session
- **Nombre de participants**
Entre 5 et 10

TARIF

- **800 € HT/Jour**

UNE QUESTION ? CONTACTEZ-NOUS

- **Numéro de téléphone**
04 42 83 76 53 / 06 13 25 20 93
- **Mail**
contact@isyconseil.fr