

Gestion efficace du temps et des priorités

 Coup de coeur

DURÉE
2 JOURS

PRIX RÉGULIER
945 \$

PRIX PRÉFÉRENTIEL
850 \$

Objectifs

Être en mesure de reconnaître les symptômes et les causes des problèmes de gestion du temps, de mettre en œuvre les solutions appropriées, d'identifier les « grugeurs » de temps et de les rentabiliser.

Clientèle visée

Tout public.

Préalable

Aucun.

Contenu

- Cinq pièges de l'ère de la vitesse et leurs répercussions sur les comportements
- Pensée magique versus réalité
- Gestion de son énergie : élément fondamental de la haute performance
- Outils pour mieux gérer le temps : communication, connaissance de soi, analyse, microplanification, rigueur et persévérance
- Période de recul : facteur clé de la réussite
- Outil de base : l'agenda
- Carnet de bord et la fin des « Post-it »
- Gain de 22 minutes par jour avec un bon système de classement
- Établissement des priorités : urgent, court terme, moyen terme et long terme
- Quatre quadrants temps-activités : urgent, non urgent, important et non important
- Apprentissage de la délégation : résistance et développement
- Technique META pour avoir une vue d'ensemble
- Messagerie électronique : bonbon ou poison?
- Réunionite aiguë : les principes d'une réunion efficace
- Symptômes indiquant que je suis en mode sauveur
- Symptômes d'une gestion de crise : sortir de la gestion d'urgence vers une gestion planifiée
- « Grugeurs » de temps : facteurs qui réduisent l'efficacité
- Plan d'action personnel pour une gestion saine de son temps
- Boîte à outils

Sélectionner la date de formation

Boisbriand	27 février au 28 février 2020
Montréal	4 mars au 5 mars 2020
Sherbrooke	9 mars au 10 mars 2020
Saguenay	18 mars au 19 mars 2020
Montréal	7 avril au 8 avril 2020
Québec	20 avril au 21 avril 2020
Gatineau	11 mai au 12 mai 2020
Montréal	21 mai au 22 mai 2020
Sherbrooke	28 mai au 29 mai 2020
Boisbriand	1 juin au 2 juin 2020
Saguenay	4 juin au 5 juin 2020
Québec	6 juillet au 7 juillet 2020
Montréal	13 juillet au 14 juillet 2020

Ce cours est aussi offert en [formation privée ou conférence](#).

Accréditations et associations partenaires



The PMI Registered Education Provider est une marque déposée du Project Management Institute, Inc.

12 PDU

440, boul. René-Lévesque Ouest, 5e étage, Montréal (Québec) H2Z 1V7

Téléphone: 514 380 0380 | sans frais: 514 380 0380 (Mt) / 418 681 0865 (Qc) / 1 877 380 8228

<http://www.technologia.com/fr/capital-humain-et-gestion/developper-son-efficacite-professionnelle/gestion-efficace-du-temps-et-des-priorites/>

Pour nous contacter: formation@technologia.ca

© 2020 Tous droits réservés. Groupe informatique Technologia inc.