Formation à distance

La gestion du temps & des priorités

NEW

Solution
100 % E-Learning

Un apprentissage en toute indépendance

Avec suivi à distance
(correction des tests et des exercices, explication avec forum et blog)
via la plateforme de formation

Solution hybride
E-Learning + Tutorat

Un apprentissage avec 1h de tutorat
en option

En complément de la solution e-learning un suivi/coaching individuel qui renforcera votre apprentissage

6h
de formation
+1h option tutorat

7
Séquences

Nous contacter :

contact@bdconseil.fr
02 32 18 63 85

BD Conseil
Business | Développement

Déroulé des séquences

1 Ma relation au temps
- Suis-je plus Kairos ou Chronos
- Quel est mon bilan face au temps

2 Les 8 lois du temps
- Quelles sont les lois qui vont m'impacter
- Comment les intégrer dans ma gestion du temps

3 Ma « To do list »
- Ma première clef pour commencer à m'organiser
- Que dois-je lister

4 Le temps subi et mon temps auto-imposé
- Quels sont les temps imposés
- Comment oser ou savoir dire non sans froisser
- Quels sont ces temps ou ces tâches auto-imposés et comment les intégrer dans ma charge de travail

5 La Matrice Eisenhower
- Je comprends la différence entre urgent et important
- J'évalue et détermine mes priorités

6 Ma Planification
- Les outils à ma disposition pour organiser mes activités
- Les 6 astuces à mettre en place pour planifier mes tâches

7 Ma boite à astuces
- Les méthodes qui font gagner du temps
- Des outils et des applis astucieux
- Liens utiles et ouvrages à lire

Option tutorat **Suivi - Coaching individuel**