

Sachez gérer votre Temps et vos priorités

Pour une efficacité accrue dans un environnement sain et respectueux de la santé au travail

Enjeux	Cette formation offre des outils pratiques pour naviguer avec succès dans un environnement de travail exigeant. Apprendre à optimiser son emploi du temps et à hiérarchiser les tâches permet non seulement d'accomplir plus et mieux, mais aussi de réduire le stress et les risques de burn-out. En comprenant comment allouer judicieusement les ressources temporelles et énergétiques, les leaders peuvent promouvoir un environnement de travail sain et productif, tout en améliorant leur propre bien-être au travail.
Public cible	Managers de proximité juniors, Managers confirmés, Leaders avec une expérience pratique du management, Cadres supérieurs et Spécialistes RH
Compétences visées	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : <ul style="list-style-type: none">• Identifier leurs habitudes en matière de gestion du temps pour mieux comprendre leurs points forts et leurs domaines à améliorer• Développer des techniques efficaces d'organisation pour optimiser leur emploi du temps et atteindre leurs objectifs professionnels et personnels• Appliquer des stratégies de priorisation des tâches en fonction de leur importance et de leur urgence en tenant compte des ressources disponibles.• Utiliser des outils et des méthodes pour accroître la productivité et l'efficacité• Reconnaître les signes de surcharge de travail et mettre en place des stratégies pour maintenir un équilibre sain entre vie professionnelle et vie personnelle
Thèmes abordés	<ul style="list-style-type: none">• Votre propre perception du temps• Urgent ou Important ? Utile ou Inutile ?• Techniques d'organisation du travail et de planification• Gestion des imprévus et des interruptions• Outils de priorisation des tâches / activités / projets• Les erreurs à éviter en gestion des priorités• Les règles d'or de la gestion du temps• Équilibre vie privée et vie professionnelle
Méthodes de travail	Réflexion personnelle, cas pratiques dynamiques en mode laboratoire, favorisant les partages d'expériences entre pairs et la mise en œuvre pragmatique sur le terrain
Durée et Horaire	1 journée, de 8h à 17h en présentiel Suivi personnel en coaching individuel optionnel
Lieu et Dates	Capflow SA, Budron C2, 1052 Le Mont-sur-Lausanne Dates : Mercredi 2 Octobre 2024
Nombre de participants	Minimum 6, maximum 12 personnes
Votre investissement	CHF 790.- + TVA (y compris café, croissants, minérales, documentation et attestation de cours)
Intervenants	Serge Behar, Formateur, Coach et Consultant RH, https://capflow.ch Formateurs.trices - Consultant.es Senior en management, leadership, communication