

## FORMATION

## GEREZ VOTRE BUDGET TEMPS !

Tout le monde court après le temps... Comment sortir du syndrome « je n'ai pas le temps » ? Quels sont vos chronophages et comment les gérer ? Quels sont les gagne-temps possibles dans les diverses activités de votre vie quotidienne, afin d'optimiser la gestion de votre budget temps et de ne pas vous laisser "dépasser" par le temps ?

**Objectifs pédagogiques :**

*A la fin de la formation, les participants seront capables de :*

- Mieux vivre sa relation au temps en s'organisant et planifiant plus efficacement son temps
- Gagner en efficacité par la mise en place de règles concrètes et pratiques

**Contenu :**

- Auto-diagnostic
- Définition d'une panoplie d'outils de planification, identification des priorités et gestion des imprévus et des interruptions
- Temps et de son espace de travail : organisation, classement, mémoire, agenda, délégation.
- "Gagne-temps" possibles dans ses écrits, dans ses lectures, au téléphone, en entretien, en réunion, etc.
- Rôle de la communication dans la gestion de temps : éviter quiproquos et pertes de temps grâce à la précision du langage

**Méthode :**

Active et participative : apports théoriques alternés avec des exercices pratiques ou des mises en situation, dans le respect des règles de discrétion et de communication et dans un esprit de confiance et de bienveillance. Conseils personnalisés et mise en place d'un plan d'action.

Un questionnaire préalable sera adressé, à renvoyer avant la formation, afin de coller aux besoins de chacun et de gagner du temps pendant la formation.

**Quelques mots sur le formateur :**

**Danièle Simon** est entrepreneur indépendant depuis une quarantaine d'années, et Consultante Formatrice depuis une vingtaine d'années. Elle **accompagne** des personnes et des équipes sur les plans management, relationnel, efficacité et qualité de vie au travail avec plusieurs approches : **coaching de dirigeant ou managers, formations-actions sur mesure, cohésion d'équipes ou inter-équipes,**

**Ses atouts :** réactivité, souplesse, co-constructions d'actions sur mesure, respect d'une charte qualité (accréditation EMCC en tant que coach, qualification ICPF en tant qu'expert Consultant Formateur, inscrite au RP-CFI). Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages.

**Durée :**

Une matinée de 8 h 30 à 12 h 30

**Public**

Entrepreneurs, artisans, professions libérales

**Tarif :**

60 € la ½ journée pour les adhérents et 90 € pour les non adhérents.

**Date et lieu de la prochaine formation :**

A définir

**Inscriptions :**

Auprès de Danièle Simon : [danielesimon92@gmail.com](mailto:danielesimon92@gmail.com) ou 06 84 61 96 03