

GESTION DU TEMPS ET MAÎTRISE DES PRIORITÉS

Cette formation permettra aux managers d'acquérir une organisation individuelle et collective efficace conciliant les temps de vie personnelle et professionnelle pour une meilleure qualité de vie.

L'idée étant de les outiller sur la gestion du temps et la maîtrise des priorités dans un contexte contraint et en transformation

OBJECTIFS

- Mettre en œuvre une organisation professionnelle et personnelle collective efficace en conciliant les temps de vie
- Comprendre sa relation au temps
- Développer des actions concrètes et durables
- Discerner les tâches prioritaires et gérer les pollueurs de temps

CONTENU

Comprendre les principes de base

- Introduction à la gestion du temps : les 3 temps de l'organisation
- Identification des principaux défis temporels
- Exploration des besoins spécifiques des professionnels de santé : travail sur les représentations

Analyser sa charge de travail

- Les différentes tâches et la structuration d'une journée
- Clarifier ses objectifs et ses missions
- Se positionner en tant que manager au sein de l'équipe
- Distinguer les premiers axes d'optimisation de son temps, les objectifs SMART
- Quels sont les bénéfices pour soi et son écosystème professionnel que de savoir gérer le temps et maîtriser les priorités ?
- La gestion du temps comme composante de la QVCT

Connaître son mode de fonctionnement

- Auto diagnostic de son mode d'organisation
- Connaître son mode de structuration mentale
- Analyser sa capacité à s'affirmer
- Identifier les activités imprévues et chronophages
- La matrice Eisenhower : le cadre urgent et important
- L'impact du stress sur la désorganisation

Explorer les lois du temps

- Quels sont les outils qui vous font gagner du temps ?
- Les 8 lois du temps
- Les pièges du temps
- Les canaux sensoriels d'organisation

S'adapter aux autres et gérer les attitudes perturbatrices

- Se fixer un objectif SMART en intersession
- Élaboration de son plan d'actions individuel : ses premières actions pour reprendre le contrôle du temps
- Bourse aux objectifs d'intersessions
- Coaching entre pairs

en distanciel



1ère session : **27 mai et 26 juin**

2ème session : **13 novembre et**

11 décembre



780 €

adhérent

1170 €

non-adhérent



2 jours

01 53 98 95 03 – FORMATION@FEHAP.FR

Prérequis

Aucun

IMPRIMEZ UN BULLETIN D'INSCRIPTION

REMPLISSEZ UN BULLETIN D'INSCRIPTION EN LIGNE

PUBLICS

- Professionnels en situation de management

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Une pédagogie interactive alternant différentes modalités :

- Apports théoriques et méthodologiques
- Exercices, cas pratiques, étude de situations
- Travaux en sous-groupes
- Échanges et mutualisation

Modalités d'évaluation : grille d'auto-évaluation des acquis de la formation

INTERVENANTS

- Formatrice en organisation et management d'équipe en santé, titulaire d'un DEA de sciences économiques et d'une expérience significative en gestion des établissements de santé et en planification en santé. Praticienne certifiée DISC® et Forces Motrices.