

La Gestion Efficace du Temps (niveau 1)

Lien : https://maroc-performance.com/formation/la-gestion-efficace-du-temps-niveau-1

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP70

CATÉGORIE
Gestion du Temps

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Acquérir des outils et des méthodes de gestion du temps afin de conjuguer épanouissement personnel et efficacité professionnelle

POUR QUI ?

- Toutes personnes désireuses de mieux gérer son temps

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Reconnaitre ses différentes manières de structurer le temps

- Identifier sa vision du temps et comprendre les différentes manières de le structurer
- Repérer les bénéfices négatifs de certaines habitudes de gestion du temps (temps alibi)
- Faire un premier diagnostic de sa propre gestion du temps

2 / Utiliser son temps en fonction de ses priorités

- Définir ses objectifs et identifier sa marge de manœuvre pour gérer son temps selon ses priorités personnelles et professionnelles
- Gérer ses priorités et évincer les fausses urgences
- Identifier ses activités à haute valeur ajoutée
- Arrêter de remettre au lendemain
- Maîtriser la notion de plan d’action

3 / Booster son efficacité personnelle au quotidien

- Clarifier sa mission et les tâches qui en découlent
- Maîtriser la notion de « haut rendement » afin de générer plus de résultats avec moins d’efforts
- Réduire les chronophages (téléphone, e-mails, réunions, réseaux sociaux, etc.)
- Savoir se concentrer à 100%
- Adopter des techniques de prévision, de planification et d’organisation

4 / Se protéger des autres et de soi-même

- Savoir dire non aux chronophages

Maroc Performance

- Appréhender l’impact des interruptions sur notre temps de travail
- Savoir qualifier et gérer les interruptions
- Savoir quoi, comment et quand déléguer

5 / Gérer son énergie

- Comprendre la notion de cycles d’intérêts et d’énergies à l’aide de la chrono-psychologie
- Utiliser et recharger son énergie

6 / Réduire le stress lié à la surcharge d'activité et à la pression de l'urgence

- Dénouer le passé, le présent et le futur
- Déjouer ses injonctions paradoxales
- Se servir du bon stress, se protéger du mauvais
- Apprendre à « lâcher prise »

7 / Qu'acceptez-vous de changer ?

- Définir les objectifs réalistes de son contrat personnel de succès
- Visualiser les prochaines étapes du processus de développement

⚗ Approche pédagogique

- ✔ Support Ecrit et Projection
- ✔ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✔ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✔ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✔ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✔ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Maroc Performance

Prochaines dates programmées

25 au 26 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
27 au 28 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
24 au 25 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
26 au 27 Août 2027	Présentiel - Casablanca
26 au 27 Oct. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance