



# MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX GERER SON TEMPS

**Durée : 2 jours**

## . : Objectifs opérationnels :

- Définir ses priorités et gérer son temps de manière plus efficace et plus ciblée
- Réduire « les facteurs de dérangements » et les pertes de temps
- Négocier « le Très Très Urgent » (TTU) dans ses activités

## . : Objectifs pédagogiques :

- Connaître son rapport au temps et sa préférence comportementale
- Identifier les facteurs de dérangement et connaître les bonnes pratiques
- Connaître la structuration du temps relationnel
- Découvrir les enjeux du TTU et la façon de le gérer de manière Gagnant/Gagnant
- Elaborer son Plan d'Action Personnalisé

## . : Méthodes et outils utilisés :

- Alternance de théorie et pratique avec exercices, jeux de rôles et tests applicables directement dans les actes de la vie quotidienne.

## . : Bibliographie :

Pierre Rataud - Du temps pour vivre mieux - Editions d'organisation

Lothar J.Seiwert - Maîtrisez votre temps - Editions d'organisation