



**LB**PERFORMANCE

Programme de formation

Manager : Gérer son temps

Durée : 2 jours (14 heures)

16 avenue des 3 fontaines  
44500 La Baule  
Port : 06 21 08 39 59  
Tél : 02 44 07 15 51  
laurencebriand@lbperformance.fr

TARIF INTER : 1350 € HT par participant

SUR MESURE : Contactez-nous pour une formation pour vos collaborateurs

### Les objectifs de la formation :

Utiliser son temps en fonction de ses priorités

Anticiper et planifier ses activités en se centrant sur l'essentiel

Optimiser son temps pour choisir ses activités utiles et/ou plaisantes

Mettre en place une organisation personnelle efficace au quotidien.

### Programme de formation :

#### 1 Aligner sa gestion du temps sur ses priorités

- Clarifier ses objectifs
- Identifier ses marges de manœuvre pour optimiser son temps
- Identifier les activités à haute valeur ajoutée pour soi
- Passer du temps subi au temps choisi : distinguer urgence et importance, et bâtir sa matrice des priorités.

Mise en situation : identifier ses priorités et ses véritables difficultés en gestion du temps

#### 2 Maitriser l'art d'une organisation efficace

- Identifier les pièges classiques de la gestion du temps
- S'entraîner à repérer les manifestations des gloutons du temps personnel.
- Organiser son emploi du temps de manière réaliste et équilibrée en s'appuyant sur les 6 leviers de la gestion du temps : priorités, choix, planification, énergie, focalisation, relation.

Mise en situation : quels sont mes gains de temps potentiels dans une journée, dans une semaine ?

### 3 Prioriser et créer des temps utiles et performants

- Prendre du recul pour définir l'important.
- Identifier les urgences et apprendre à les traiter
- Utiliser la matrice d'Eisenhower
- Du bon usage des check-lists
- Faire l'essentiel chaque jour en période de surcharge d'activité.

Mise en situation : échanges sur les difficultés importance /urgence, qu'est-ce que je garde et qu'est-ce que je change dans mon organisation ?

**Pour qui :** toute personne

**Prérequis :**

Pas de prérequis

**Durée :**

2 jours (à suivre)

**Méthodes pédagogiques :**

La plupart des formations destinées à des managers expérimentés s'avèrent peu efficaces car elles n'intègrent pas suffisamment les principes éducatifs adaptés aux adultes dans un contexte professionnel.

Les adultes n'apprennent pas de la même manière que les enfants et former n'est pas enseigner pour 4 raisons :

- L'adulte déteste les prises de conscience douloureuses
- L'adulte ne mémorise pas comme les enfants
- L'adulte n'accepte pas les idées toutes faites
- L'adulte a besoin d'être convaincu.

C'est la raison pour laquelle nous mettons les participants en situation de réussite et nous nous appuyons sur leur expérience, leur esprit critique et les situations de leur quotidien pour générer une posture de co-construction permettant de créer un contenu pertinent pour atteindre les objectifs visés.

Mises en situation, cas pratique, jeux de rôle et débriefing sur un mode déductif.

Outils : paperboard, vidéo-projecteur, écran, accès internet

**Profil de l'animateur :**

Expert du management

**Evaluation de la formation :**

Une évaluation à chaud sera réalisée à l'issue des 2 jours de formation. Une attestation est remise à l'issue de la formation.

**Accessibilité aux personnes en situations de handicap :**

Etude préalable afin de veiller à adapter les locaux, les moyens pédagogiques au public en situation de handicap. LB Performance se tourne vers des partenaires spécialisés au cas par cas afin de répondre à chaque situation.

**Délais d'inscription :**

7 jours avant le début de la formation selon disponibilité.

**Taux de satisfaction des participants :** 79.60%

**Contact :** Laurence Briand : 06 21 08 39 59