GESTION DU TEMPS

Référence : BFC_FOR_GESTION_TEMPS

Thématique : Formation-Développement personnel

Objectif

Diagnostiquer son emploi du temps et en repérer les sources d'inefficacité.
Acquérir les outils et méthodes pour gérer son temps de manière optimale

Public

Chef d'entreprise, conjoint, créateur/repreneur d'entreprise, demandeur d'emploi, salarié.

Programme

matin:

- Évaluer les conséquences d'une mauvaise gestion de votre temps.
- Analyser pourquoi pensons-nous être débordés aujourd'hui ?
- Identifier les fondamentaux de la gestion du temps.

après-midi :

- Analyser son emploi du temps et en repérer les sources d'inefficacité.
- Déceler ses objectifs et priorités : les interactions entre gestion du temps et gestion du stress.
- Accroître sa disponibilité et ses performances.

Durée

1 jour : 7h

Formation complémentaire conseillée

- Apprendre à lâcher prise
- Comment gérer sa charge mentale?

Prérequis et niveau de connaissance

Aucun.

Moyens pédagogiques et techniques d'encadrements

- Formateur spécialisé dans le domaine d'intervention et sélectionné par la CMA.
- Séance de formation en salle informatique.
- Apports théoriques et mise en pratique.

Suivi et évaluation de l'action de formation

Évaluation formative tout au long du stage - Feuille d'émargement - Attestation de stage.

Coût de la formation

Coût total pour 1 jour de formation : 245 € ►voir les conditions générales de vente.
Ce coût peut être pris en charge par les financeurs de la formation.
Des offres promotionnelles peuvent vous être proposées par nos services, sous certaines conditions.

Votre conseiller Chambre de métiers vous aide dans vos démarches et vous accompagne dans le montage du dossier de prise en charge de la formation.
Renseignez-vous en cliquant sur « Être rappelé » en bas de la fiche.

Réservez dès maintenant votre place

Attention, les places à nos formations sont limitées. Si cette formation vous intéresse, réservez votre place directement en ligne ci-dessous.

Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation d'handicap.
Référent Handicap sur chaque site de formation.
Pour les candidats à l'apprentissage, dispositif spécifique d'accompagnement, PAVA, contactez-nous

Chambre de Métiers et de l'Artisanat Région Bourgogne Franche Comté
N°SIRET : 130 026 073 00010
N° déclaration d'activité formation : 27 39 01242 39
(cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)

Mise à jour le 08/08/2023

Délivré par:

- 25 - Besançon : 101 Rue de Vesoul - 25000 BESANCON
- 71 - Chalon-sur-Saône : Délégation de Saône-et-Loire - Centre d'affaires du Pont Jean Richard - 1 avenue de Verdun - 71103 CHALON S/S Cedex
- 70 - Vesoul : 2 Rue du Dr Jean-Georges Girard - 70000 VESOUL

Prochaine session en cours de programmation. Vous pouvez dès à présent nous faire part de votre intérêt en cliquant sur "Être rappelé pour en savoir plus" depuis la page descriptive de l'offre sur votre plateforme.

Tarifs:

- Tout public - contact