

GESTION DU TEMPS

Référence : 21-71-60

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

- 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.
- 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.

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 : 260 euros comprenant les frais pédagogiques de 210 euros et les frais d'inscriptions de 50 euros



[voir les conditions générales de vente.](#)

Ces coûts peuvent être pris en charge par les financeurs de la formation et/ou par votre Compte Personnel de 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.

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)

Délivré par:

- 21 - Dijon : Délégation Côte-d'Or 65-69 rue Daubenton - BP 37451 - 21074 DIJON Cedex
- 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

Prochaines sessions:

- 25 - Besançon - Jeudi 30 septembre 2021 de e 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

Inscription avant le 28/09/2021

Tarifs:

- Tout public - contact