

## GESTION DU TEMPS (BESANCON)

Référence : 21-25-047

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
- Accroître sa disponibilité et ses performances

### Public

Chef d'entreprise, conjoint, salarié.

### Programme

- Analyser pourquoi pensons-nous être débordés aujourd'hui ?
- Analyser son emploi du temps pour trouver les failles
- Les interactions entre gestion du temps et gestion du stress : déceler ses objectifs et ses priorités
- Mieux organiser son emploi du temps personnel
- Outils et méthodes pour mieux gérer son temps.

### Prérequis et niveau de connaissance préalable

Aucun.

### Lieux et dates

Besançon : Lundi 12 octobre 2020.

### Moyens pédagogiques et techniques d'encadrements

- Formatrice Consultante certifiée en développement du leadership et de la transformation des individus et des organisations Coach certifiée en PNL et IOS
- 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 et les frais d'inscriptions (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, contactez-nous au 03 81 21 35 06.

► Notre organisme a reçu la certification Cequaform pour la qualité de ses formations.

**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'Etat)



Délivré par:

- 25 - Besançon : 101 Rue de Vesoul - 25000 BESANCON

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