

# Les clés de l'efficacité au quotidien

Référence : 1GEM\_effiquot\_01

Prix : 750 euros TTC

## En bref

Bien gérer son temps est impossible, mais arrêter de le gaspiller est à votre portée... Heureusement, la gestion du temps est une faculté qui s'acquiert et s'améliore avec la pratique. Gérer son temps, c'est donner la priorité non seulement aux tâches que l'on doit accomplir, mais aussi à celles qui sont importantes pour soi. Six grandes lois, indispensables, souvent inattendues et étonnantes régissent la gestion du temps.

Cette formation repose sur l'analyse de situations réelles afin de mettre en évidence les dysfonctionnements source d'inefficacité et les moyens d'y remédier.

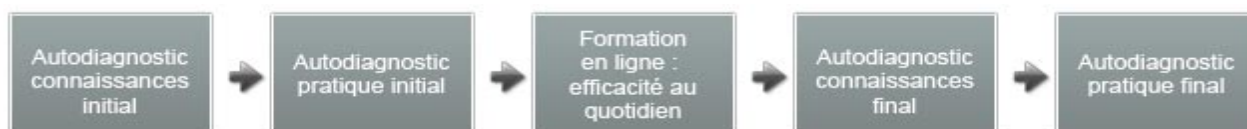
## A qui s'adresse cette formation ?

A toute personne désireuse de trouver une méthode de gestion du temps adaptée à ses besoins et d'éviter les écueils d'un emploi du temps mal maîtrisé.

## Les points forts

- Un autodiagnostic pour identifier votre type de mémoire
- Des conseils pratiques et opérationnels pour développer votre efficacité
- De nombreux exercices pour vous entraîner

## Le déroulé de la formation



Une formation-action d'une durée de trois mois comprenant :

- 10 sessions de formation en ligne d'une heure chacun
- Un autodiagnostic de connaissances et de pratiques avant et après la formation
- L'accompagnement d'un tuteur pédagogique à distance
- Un certificat thématique délivré à l'issue du parcours

## Le contenu

### Sessions de formation en ligne :

- Qu'est-ce qu'un bon objectif?
- Bien formuler ses objectifs pour mieux les atteindre
- Mieux mémoriser
- Prise de notes efficace
- Communiquer efficacement par mail
- Diagnostiquer l'organisation de votre travail et de vos priorités
- Prenez conscience des facteurs de perte de temps
- Utilisez les outils pour planifier et mémoriser
- Faire face aux interruptions du quotidien
- Maîtriser les perturbateurs
- Briser la dictature du temps

## Pour aller plus loin

- [Les clés de la communication interpersonnelle](#)
- [Les clés de la connaissance de soi et de la gestion des émotions](#)