

GESTION DU TEMPS ET ORGANISATION PERSONNELLE

Centre Organisateur : Cnam Alsace, Centre de Strasbourg

72, route du Rhin

BP 10315 - 67411 ILLKIRCH Cedex

Durée : 3 jours (21heures)

Dates : 22 et 23 avril 2010
25 mai 2010

Lieu : Strasbourg

Tarif : 990 €

Public concerné : Toute personne désireuse de développer son efficacité

Pré-requis : Aucun pré-requis particulier

Objectifs pédagogiques : Améliorer son organisation et gagner en efficacité personnelle

Méthode pédagogique : Formation de 3 jours combinant apports théoriques et mises en situation

Intervenant : Patricia DAGORN, Consultante et formatrice en management et communication

PROGRAMME DE FORMATION

LE TEMPS

- Gérer son temps
- Savoir se préserver, des autres et de soi
- Organiser son temps
- Identifier les mangeurs de temps

SAVOIR ETRE EFFICACE AU QUOTIDIEN

- Déterminer ses objectifs et ses priorités
- Anticiper et planifier
- Organiser sa décision
- Déléguer
- Utiliser des outils

SAVOIR S'ADAPTER

- Se connaître
- S'affirmer
- Appréhender quelques méthodes pour mieux se connaître

20 PRINCIPES D'ORGANISATION PERSONNELLE