

• **Travailler et vivre ensemble**

ORGANISATION ET GESTION DU TEMPS

Vous trouvez que le temps s'accélère ?

Apprenez à mieux le gérer pour un travail plus efficace mais aussi plus confortable.

Nous ne ferons pas l'éloge de la lenteur tant, dans certains cas, le temps disponible est un luxe impossible à s'offrir. Toutefois, dans ce domaine, il faut « remettre les pendules à l'heure ». Le numérique a intégré nos vies, réduisant les délais, imposant un rythme à la seconde près. Ajoutons à cela l'adage indétronable : « le temps, c'est de l'argent » et nous nous sentons vite noyés dans les priorités, inquiets du temps qui file, angoissés par les échéances, efficaces uniquement dans l'urgence. Le risque pour l'entreprise est réel : organisation approximative, décisions hâtives, travail bâclé, stress...

Si chacun cultive son propre rapport au temps, il existe cependant de vrais écueils, nuisibles à l'efficacité et à la performance. La question de la gestion du temps est aussi souvent l'arbre qui cache la forêt. Derrière elle, les problèmes de stress ou de confiance en soi ne sont pas rares.

Notre formation se propose de travailler à l'identification de votre style en termes de gestion du temps ainsi qu'à l'exploration de vos priorités qui peuvent ralentir ou accélérer la réalisation du travail à accomplir.

Objectifs :

- Connaître les différentes lois de la gestion du temps et leur impact sur l'efficacité personnelle et collective
- Mieux se connaître pour détecter ses zones d'effort et de confort afin d'agir durablement sur une meilleure gestion du temps
- Modéliser des comportements adaptatifs et/ou correctifs pour mieux appréhender les freins à une organisation plus efficace



Outils :

- EAE® (grille des socio-styles)
- Travail sur les « petites voix » (fais vite, sois fort,...)
- « Carré des priorités »
- Analyse de sa « boussole » personnelle : réfléchir / ressentir / agir / communiquer



Etapes clés de la formation :

- Détecter ses « mangeurs de temps », quels sont les pièges dans lesquels vous tombez
- Identifier ses priorités (être apprécié, faire à la perfection...)
- Faire la nuance entre importance, priorité, urgence, hiérarchiser ses besoins
- Apprendre à déléguer : confier une mission sans se débarrasser
- Contrôler tout en montrant sa confiance

Travailler et vivre ensemble



Cette formation s'adresse à :

- Tout collaborateur ou manager désireux de concevoir et traiter le temps comme un levier d'efficacité personnelle et collective.

Témoignage :

Le fait de ressentir des problèmes de gestion du temps est souvent lié à une situation d'inconfort ou de stress. C'est le cas que nous avons rencontré avec un groupe international d'enseignement supérieur qui connaissait une croissance importante. Différents paramètres liés au secteur et à l'organisation y ont généré des pressions, à la fois positives et négatives, sur les collaborateurs. Notre objectif a été de les accompagner sur les questions de la gestion du stress et du temps pour qu'ils trouvent ou retrouvent un meilleur confort de travail, générateur de performance. Nous avons structuré notre formation en plusieurs journées avec des temps « à la carte » pour ceux qui souhaitaient pousser la réflexion plus loin. Le stress et le temps sont des notions à géométrie variable qui ne pouvaient pas être traitées de façon générale. Le préalable incontournable était donc de conduire chacun à s'interroger sur son propre rapport à ces problématiques. L'essentiel de la formation a alors consisté à amener les participants à détecter et comprendre leurs facteurs de stress et de perte de temps, puis à faire le lien entre leur fonctionnement propre et les contextes relationnels, organisationnels et structurels environnants. Cette logique de passerelle a permis à chacun de découvrir en quoi son mode de fonctionnement personnel et les exigences externes pouvaient rentrer en résonance. Elle a aussi permis à chacun d'apprendre à s'organiser différemment pour être plus efficaces et sereins.

Galilée

1 rue de Buffon 49100 Angers & 79 route du chêne – Bât. In Extenso – BP 20058 - 72232 Arnage Cedex

Tél. : 02 41 05 05 20 - www.galilea-rh.fr - contact@galilea-rh.fr