

## Efficacité professionnelle et personnelle

## Mieux gérer son temps



**PUBLIC** ▶ Toute personne souhaitant améliorer son efficacité professionnelle et personnelle par une meilleure maîtrise de son emploi du temps



**OBJECTIFS** ▶ Apprécier son comportement personnel face au temps et aux exigences de sa fonction  
Appliquer des principes et des méthodes de gestion du temps pour une meilleure efficacité professionnelle



**DURÉE**  
2 jours



**CONTENU**

### Etre clair avec sa fonction

- Définir sa mission
- Répertorier ses tâches
- Déterminer ses relations avec l'environnement :
  - . Interne : responsables hiérarchiques, collaborateurs, collègues
  - . Externe : clients, partenaires

### Analyser la situation actuelle

- Identifier sa relation au temps
- Repérer les voleurs de temps
- Clarifier ses comportements personnels

### Faire un diagnostic personnel de sa relation au temps

- Etablir la synthèse de son diagnostic temps
- Prendre conscience de son rôle d'acteur dans la relation au temps

### Connaître les lois de gestion du temps

- Loi du moindre effort
- Loi de Parkinson, Pareto, Douglas, Carlson, Illich
- La résistance au changement

### Améliorer son organisation

- Ménager une place pour l'imprévu
- Optimiser la prise de connaissance des informations
- Optimiser sa communication
- Organiser un rangement- classement efficace
- Pratiquer l'action immédiate
- Savoir dire non
- Définir ses priorités
- Distinguer l'urgent de l'important
- Savoir déléguer

### Utiliser les outils de gestion

- Organiser sa journée, sa semaine
- Ne rien oublier sans s'encombrer la mémoire (aide mémoire, cahier de bord, fiches)
- Optimiser son agenda, son organiseur

### Gérer son temps demain

- Repenser ses habitudes, son espace, ses outils de travail
- Dégager ses pistes d'amélioration
- Déterminer ses objectifs gagnants à court, moyen et long terme
- Bâti son plan d'action en prévenant les dérapages éventuels



#### DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Apports théoriques  
Echanges et discussions sur les situations rencontrées  
Tests, auto-diagnostics, exercice  
Remise de documents pédagogiques



#### SERVICE INFOS

02 99 52 54 52 ou 02 96 58 69 86  
[www.afpi-bretagne.com](http://www.afpi-bretagne.com)