



Christelle Dangla

06 61 22 53 21

Savoir gérer son temps

Pour qui	Toute personne, dans le cadre de son activité professionnelle.
Prérequis	Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.
Objectif	Optimiser son organisation
Moyens mis en œuvre	Pédagogie interactive alternant apport théorique et mises en application.
Durée	3 jours



➔ **Savoir gérer son temps**

- Clarifier les tâches
- Faire un autodiagnostic de temps : plan d'action
- Règles de gestion de temps
- Gérer les sources de pression sur l'emploi du temps



➔ **Diagnostiquer les freins à une organisation efficace et mettre en œuvre un plan d'action**

- Les contraintes
- Les obstacles
- Identification de vos « croques-temps »



➔ **Des outils au service d'une organisation efficace**

➔ **Repérer et résoudre les problématiques**

- Repérer et étudier les problématiques rencontrées
- Changer de point de vue, développer des perspectives gagnant-gagnant
- Fixer des objectifs et les atteindre

➔ **Développer des stratégies gagnantes**

- Changer/améliorer des habitudes et des comportements indésirables
- Adopter des comportements motivants et stimulants
- Comprendre et identifier les stratégies professionnelles
- Observer et décrypter les facteurs des situations difficiles
- Mettre en œuvre des stratégies efficaces et gagnantes

TFS ASSISTANTE – 15 rue la Ronde des Charmes – 33460 MACAU

Tél. 06.61.22.53.21 – E-mail : tfsassistante@orange.fr – Site : tfsassistante.com

Siret n° 510 936 065 00018 - APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région d'Aquitaine.



Savoir évacuer le stress et relativiser

- Fonctionnement du stress
- Vos sources de stress
- Travail sur soi

Christelle Dangla

Il est possible d'intégrer un audit pour mieux identifier le poste et faciliter les leviers de progrès (1 jour).



TFS ASSISTANTE – 15 rue la Ronde des Charmes – 33460 MACAU

Tél. 06.61.22.53.21 – E-mail : tfsassistante@orange.fr – Site : tfsassistante.com

Siret n° 510 936 065 00018 - APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région d'Aquitaine.