

Prévoir et organiser ses activités, planifier son temps, accroître son efficacité et trouver l'équilibre entre travail, engagements et vie personnelle.

ITEM 1 : Comprendre sa relation au temps

ITEM 2 : Clarifier ses objectifs

ITEM 3 : Gérer ses ressources

ITEM 4 : Prévoir et organiser son temps

ITEM 5 : L'art du temps

Public ou prérequis **COMPRENDRE SA RELATION AU TEMPS**

Pas de prérequis.

Activités principales

Le stage offre aux participants la possibilité, au cours d'exercices pratiques de prendre conscience de leur relation au temps et, très pratiquement d'apprendre à l'organiser dans une optique d'équilibre et de mieux-être.

Le temps et vous : tests de positionnement personnel par rapport à la valeur temps

Quel équilibre trouver ?

- * Démasquer ses croyances
- * Vaincre ses résistances
- * Vers un équilibre perdu

CLARIFIER SES OBJECTIFS

Est-il possible de se passer d'objectifs ?

- * Où en êtes-vous ? Comment définir les objectifs ? Les objectifs dans le monde du travail

GÉRER SES RESSOURCES

Les conditions physiologiques et psychologiques optimales

Efficacité dans le travail et dans les relations : rythmes, cycles, stress, fatigue

Points clé pour bâtir sa méthode personnelle

PRÉVOIR ET ORGANISER SON TEMPS

Planifier son temps

- * Faire le point de votre planification
- * Planifier le long terme
- * Planifier le court terme
- * Définir les degrés de priorité
- * Définir les résultats attendus
- * Evaluer les durées des tâches
- * Planifier le lendemain
- * Analyser votre planification

S'organiser

- * Où en êtes-vous avec l'organisation ?
- Les moyens pour canaliser
- * Les moyens pour récolter et ordonner
- * Les moyens pour traiter "vite et bien"
- * Les moyens pour agir et faire agir
- * Modifier votre organisation

L'ART DU TEMPS : TROUVER UNE PLUS GRANDE EFFICACITÉ ET UN PLAISIR PARTAGÉ DE L'ACTION COLLECTIVE ACCOMPLIE DANS LA SÉRÉNITÉ

Démarche de groupe pour organiser le travail

La place du temps libre nécessaire pour un bon équilibre

Travail, famille, engagements, vie personnelle et emploi du temps

D
E
L
P
H
E
S

Ce programme est personnalisable et adaptable en fonction de vos besoins.

Tél. 04 94 16 90 70 www.delphes-france.net Fax. 04 94 16 90 77