GERER SON TEMPS ET SES PRIORITES

Pour passer du temps subi au temps choisi

>> Pour qui ?

Salarié, encadrement direct, responsable d'équipe, technicien en poste ou nouvellement amené à exercer une fonction d'encadrement

>> Pré-requis ?

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

>> Pour quels résultats ?

- Clarifier ses domaines de responsabilité et identifier ses activités prioritaires et à valeur ajoutée
- Identifier et limiter les principales sources de stress, de pertes de temps et déterminer l'emploi réel de son temps
- S'organiser et établir ses priorités
- Prioriser et planifier ses tâches
- Se fixer des objectifs professionnels
- Établir des plans d'actions et les suivre

>> Programme :

Le temps : une question de relativité
Faire un diagnostic individuel, mon profil de gestion du temps
Adopter une méthodologie en 5 axes

S'organiser, avoir une vision globale
Rechercher ses domaines de responsabilité et ses activités prioritaires
Analyser la cohérence entre missions et activités à haut rendement d'efficacité
Identifier comment se répartissent ses différentes sphères professionnelles, sociales, familiales et personnelles ?
Se fixer des objectifs clés professionnels « S.M.A.R.T.++ » en cohérence avec ses choix personnels
Analyser son espace de travail et ses outils de gestion du temps

Prioriser
Clarifier ses priorités entre urgent et important
Gérer ses priorités avec la matrice d'Eisenhower
Valider l'utilisation de son temps

Planifier
Partager et se donner des techniques sur ses outils de gestion du temps
Respecter sa chronobiologie et s'accorder du temps
Donner du temps à l'imprévu

Agir avec efficacité
Identifier ses sources de perte de temps : « voleurs de temps… internes et externes »

Son attitude face au temps :
Son profil OPR® et sa relation au temps (en option)
Qu'est-ce qui empêche d'être efficace : atouts et points de vigilance
Mettre en place un plan d'actions adapté à son profil

Vakom LE SENS DE L'HUMAIN

74 rue Blanche
75009 PARIS

Tél : 01 40 16 41 32
E mail : paris@vakom.fr
Web : www.vakom.fr
Web: www.vakom-paris.fr

CAP & MOTIVATION SAS au capital de 5000 euros est une entreprise indépendante franchisée VAKOM
RCS Paris 790 069 728
SIRET 790 069 728 00034
Code APE : 7022 Z
TVA Intracommunautaire : FR 34 790 069 728
Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 11 75 49850 75* auprès du Préfet de la Ile de France

La gestion collective de son temps
Gérer les interruptions, dire non, traiter les demandes, différer…
Établir son plan d'actions

>> Méthodes pédagogiques utilisées :

Méthodes actives et participatives. Exercices, échanges d'expériences et de pratiques : Travail et mise en application sur les cas concrets des participants.
Méthode OPR® et apports méthodologiques (en option).
Réflexions individuelles et collectives à l'aide d'un passeport pour plus d'efficacité.

>> Modalités de suivi des résultats

Validation de l'acquisition des points clés de la formation par une évaluation au début et en fin de formation.
Quiz des connaissances.

Les « Plus » de cette formation :

La méthode OPR® exclusive à VAKOM (en option).
La théorie est appliquée au fur et à mesure à la pratique des participants qui terminent sur un plan d'action opérationnel.
Un format d'une journée, court et dense pour aller à l'essentiel.

>>Pour aller plus loin :

Découvrir les conditions de l'efficacité et les pratiquer.
Conduire des réunions sur objectifs.

>>Format :

1 journée soit 7 h

>> Lieu :

VAKOM PARIS, 74 rue Blanche, 75009 Paris

>> Tarif interentreprises :

565 euros HT par personne (Réalisable en intra entreprise)
Tarif du 1/01/2026 au 31/12/2026

>> Calendrier :

- 2 juin 2026
- 1er décembre 2026



Vakom Paris est particulièrement attentif à l'intégration des personnes en situation de handicap. Aussi, en cas de handicap nécessitant une adaptation de la formation, contactez-nous, nous étudierons alors les possibilités pour vous accueillir dans les meilleures conditions.
Référent Handicap : Mathias MOREAUX – mmoreaux@vakom.fr – 0140164132

>> Concernant cette formation, le taux de satisfaction en 2023 a été de 3.79/4

74 rue Blanche
75009 PARIS

Tél : 01 40 16 41 32
E mail : paris@vakom.fr
Web : www.vakom.fr
Web: www.vakom-paris.fr

CAP & MOTIVATION SAS au capital de 5000 euros est une entreprise indépendante franchisée VAKOM
RCS Paris 790 069 728
SIRET 790 069 728 00034
Code APE : 7022 Z
TVA Intracommunautaire : FR 34 790 069 728
Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 11 75 49850 75* auprès du Préfet de la Ile de France