

# QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

Bien-être dans son organisation

bien-être dans son temps

## Formation à destination de tout public

Formation basée sur l'interactivité (exposés théoriques, étude de cas, questionnaire d'évaluation de la gestion du temps, travail sur un tableau de bord d'activité hebdomadaire rempli préalablement)

### DIAGNOSTIQUER SON RAPPORT AU TEMPS

Test : votre profil du temps

Le stress, l'activisme, la planification, l'organisation, l'animation, la délégation, le contrôle

### CERNER LES PRINCIPAUX FACTEURS DE PERTE DE TEMPS

### UTILISER LES OUTILS POUR MIEUX PLANIFIER ET MEMORISER

Distinction urgent/important

Planification : quotidienne, hebdomadaire, mensuelle, annuelle

### FAIRE FACE AUX INTERRUPTIONS QUOTIDIENNES

Mieux gérer les appels entrants

Mieux gérer les visiteurs imprévus

Mieux gérer les appels sortants

### L'INFLUENCE DE NOTRE PERSONNALITE SUR SON RAPPORT AU TEMPS

Notre rapport personnel du temps

Les conséquences sur notre organisation

Détermination de nos principaux axes de développement personnel pour une meilleure efficacité

### DELEGUER

Les freins à la délégation

Les raisons de déléguer

Les conditions nécessaires à la délégation

La méthodologie de délégation

Au terme de la formation, le participant :

- sera recadré dans la définition de son rôle et de sa mission afin de cerner ses priorités ;

- aura défini les contours d'une organisation optimale

- maîtrisera la pratique d'outils de gestion du temps (planification, délégation)

D'autres besoins en management, coaching ou sur la gestion et le développement de vos Ressources Humaines :

☎ 03 26 08 10 94

✉ reims@rh-partners.com

🌐 [www.jarryconseil.fr](http://www.jarryconseil.fr)  
[www.rh-partners.com](http://www.rh-partners.com)

Groupe de 5 à 10 personnes  
2 jours

Tarif à partir de 2400 € HT