

Gérer son temps pour optimiser son mandat

1 JOUR (7h) ▶ PRÉREQUIS : AUCUN ▶ PUBLIC : Elu(e)s désirant développer ses compétences dans le cadre de son mandat

Objectifs

A l'issue du stage, vous serez capable de :

- ✓ Être capable de définir sa propre relation au temps
- ✓ S'approprier et mettre en œuvre ses outils de gestion du temps
- ✓ Savoir prendre des décisions efficaces rapidement
- ✓ Planifier pour développer sa propre valeur ajoutée
- ✓ Gagner du temps en assurant une dynamique collective

Méthodes

- ✓ Alternance entre apports théoriques et des approches pratiques.
- ✓ Echanges d'expériences
- ✓ Jeux de rôles
- ✓ Supports synthétiques avec les aspects juridiques.

Modalités d'évaluation

Des exercices concrets servent d'évaluation des acquis tout au long de la formation.

Modalités de suivi

Dans les 3 mois suivant la formation, un point est établi pour mesurer la mise en œuvre des acquis en milieu professionnel et identifier les nouveaux besoins.



Programme

► Comment gérez-vous vos 24 heures chrono ?

- Quels sont vos « voleurs de temps » ?
- Connaissez-vous la loi de Pareto ?

► Réappropriiez-vous votre temps

- Gérer son temps, gérer son stress
- Créer une dynamique personnelle de changement
- Autodiagnostic de sa relation au temps
- Personnalité et relation au temps

► Quatre règles d'or pour déstresser

- Hiérarchisez vos priorités
- Organisez mieux votre temps
- Anticipez les échéances
- Respectez votre temps et celui des autres

► Concilier disponibilité à soi et à son entourage professionnel

- S'affirmer sereinement dans les relations, savoir dire non
- Gérer efficacement des relations d'aide
- Savoir formuler une demande

Coût de la formation

Inter : 320 € net/jour/stagiaire
Intra : 975 € net/jour/groupe

Lieux et dates 2022

Nantes > Jeudi 28 avril

Parking gratuit (sauf Le Mans) - Sites desservis par les transports en commun.

Salles de formation accessibles aux personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite.

Possibilité d'adapter les moyens pour les personnes en situation de handicap (contact référent handicap : Vincent Leprince - Tél : 02 41 88 73 58 - Mail : v.leprince@cezampdl.fr)

Déclaration d'activité formation enregistrée sous le n°52 44 07187 44 auprès du Préfet de région des Pays de la Loire. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. Agréé Formation économique des membres du CSE. Liste arrêtée par le Préfet des Pays de la Loire le 17 septembre 2021.

Responsable pédagogique : Vincent Leprince 02 41 88 73 58 - v.leprince@cezampdl.fr / Référente administrative : Valérie Dorléans 02 41 87 36 17 - v.dorleans@cezampdl.fr

Inscriptions et calendrier inter-entreprises disponible sur www.cezam.fr