



Mieux gérer son temps

Entrez dans un univers ludique et reconstruisez la ville de Tempoville à mesure que vous progressez dans votre connaissance des techniques de gestion du temps.



30 min



e-learning

POUR QUI ?

Tout public

PRÉREQUIS

Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- S'initier aux techniques de gestion du temps
- Expérimenter des techniques de gestion du temps

MODALITÉS

Elearning

PROGRAMME

● HIÉRARCHISER ET PLANIFIER LES TÂCHES

- Planifier son année / sa semaine / sa journée
- Rédiger une to-do list
- Prévoir les imprévus

● ORGANISER LES ESPACES DE TRAVAIL

- Ranger les espaces physiques
- Utiliser les 5S de Toyota
- Optimiser les espaces virtuels

● FAVORISER LA CONCENTRATION

- Identifier les effets de l'hyperconnexion sur la santé
- Expérimenter les effets des notifications intempestives sur la concentration

● OPTIMISER LES ÉCHANGES

- Raccourcir ses mails
- Rédiger des demandes assertives
- Planifier une réunion

→ LE +

Une formation qui permet de recentrer ses priorités et d'apprendre à mieux gérer son temps