



Gestion du temps

Planifier son temps, gérer les priorités et les urgences

2 JOURS

E ▶ START + E ▶ COACH

1 410 €^{HT}



COMPÉTENCES-CLÉS

1 REDEVENIR MAÎTRE DE SON TEMPS

2 SE FIXER DES PRIORITÉS

3 INTÉGRER LES BONNES PRATIQUES

4 GÉRER SON TEMPS AU QUOTIDIEN

5 GAGNER EN PRODUCTIVITÉ AVEC LE DIGITAL

E ▶ START[®]
docendi.com



AVANT, JE M'ENGAGE Je me connecte sur mon espace privé via mon appli docendi ou docendi.com. Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel de compétences. Mon animateur reçoit mon pass estart et mes objectifs personnels.

2 JOURS
de présentiel
en salle



J'ACQUIERS
5 COMPÉTENCES-CLÉS

PROGRAMME

Séquence Objectifs Personnalisés
Je m'engage avec l'animateur sur l'atteinte de mes objectifs personnels.



Via mon appli docendi, j'évalue ma progression et constitue mon plan d'action en notant mes engagements à la fin de chaque compétence-clé.

1

1^{ER} JOUR

Redevenir maître de son temps

Identifier ses besoins en temps

- ▶ L'importance de ses rôles
- ▶ Le pilote automatique
- ✂ **INNOV'ATOUT** : Le disque du temps

Clarifier sa mission

- ▶ Distinguer mission/objectif/activité/tâche
- ▶ Hiérarchiser ses activités essentielles
- ✂ **OUTIL-CLÉ** : Vision, Mission, Objectifs

Validation : Vrai-Faux



2

Se fixer des priorités

Connaître son profil

- ▶ Autodiagnostic comportemental
- ▶ Repérer les 5 styles
- ✂ **ACTION** : Les antidotes pour optimiser mon profil

Différencier l'urgent de l'important

- ▶ Un outil pour dégager ses priorités
- ▶ Sortir du mode « urgence »
- ✂ **INSTANT'DÉCLIC** : Du temps subi au temps choisi

Se fixer des objectifs réalistes

- ▶ Les objectifs professionnels
- ▶ Se projeter à long terme
- ✂ **FEEDBACK** personnalisé sur ses objectifs pros

Validation : Les 3 clés de l'efficacité



3

2^È JOUR

Intégrer les bonnes pratiques

Connaître les principes d'organisation du temps

- ▶ Les pièges du temps
- ▶ Les stratégies d'organisation
- ✂ **JEU** : Mise en situation

Combattre ses voleurs de temps

- ▶ Les vrais saboteurs
- ▶ Oser dire non et s'affirmer
- ✂ **ACTION** : Coaching anti-interruption

Validation : Ancrage des acquis



4

Gérer son temps au quotidien

Diagnostiquer son emploi du temps

- ▶ Sa journée de travail à la loupe
- ▶ Les indicateurs d'analyse
- ✂ **FEEDBACK** personnalisé : Diagnostic individuel

Planifier son temps

- ▶ La planification réaliste
- ▶ Optimiser son agenda
- ✂ **INNOV'ATOUT** : Le « Daily action planner »

Validation : Ma nouvelle planification



5

Gagner en productivité avec le digital

Automatiser son quotidien

- ▶ Le calendrier dynamique
- ▶ Mes priorités en un clic
- ✂ **JEU** : La planification intelligente

Utiliser les bons outils digitaux

- ▶ Le best des applis
- ▶ Les bonnes pratiques en ligne
- ✂ **INSTANT'DÉCLIC** : Challenge digital

Validation : Co-challenge
Je m'engage : mon plan d'action



Accessible à...

tous les cadres et les collaborateurs qui ont à définir des priorités, souhaitant apprendre à mieux gérer leur temps pour gagner en efficacité et en productivité.

INTER

PARIS 2 JOURS 2020

JANV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL
21 22	11 12	22 23	28 29	18 19	22 23

AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
4 5	25 26	22 23	20 21	19 20 15 16

BORDEAUX	30-31 mars • 4-5 juin 21-22 sept. • 3-4 déc.
LILLE	1er-2 avr. • 18-19 juin 22-23 sept. • 15-16 déc.
LYON	11-12 mars • 18-19 juin 28-29 sept. • 30 nov.-1er déc.
MARSEILLE	28-29 mai • 22-23 juil. • 7-8 oct.
NANTES	28-29 mai • 22-23 juil. 22-23 sept. • 9-10 déc.
RENNES	28-29 mai • 22-23 juil. 22-23 sept. • 9-10 déc.
STRASBOURG	18-19 juin • 7-8 oct.
TOULOUSE	30-31 mars • 4-5 juin 21-22 sept. • 3-4 déc.

S'INSCRIRE

REF. 0201 C
Bulletin d'inscription p.133

☎ 01 53 20 95 04

✉ inscription@docendi.fr

🌐 www.docendi.com

E ▶ START + 2 JOURS + E ▶ COACH
chaque participant bénéficie de l'appli docendi

Prix : 1 410 € HT

Forfait repas Paris 49 € HT
Forfait repas autres villes 36 € HT

INTRA

POUR OBTENIR UN DEVIS
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER
VOTRE PROJET
01 53 20 44 44
intra@docendi.fr

E ▶ COACH[®]
docendi.com



APRÈS, JE SUIS ACCOMPAGNÉ(E) J'accède à mon centre de ressources sur mon espace privé via mon appli docendi ou sur docendi.com. Je bénéficie de 5 credit coaching. Je reçois des boosters pour m'inciter à réaliser mes engagements.