

**Gestion des Priorités et du Temps pour vous aider à Optimiser !**

La méthode Switch RH a été pensée pour vous permettre d'être opérationnel(le) à l'issue de votre form'action en ayant les outils pour être efficace en trouvant le **C**ap qui vous correspond !

Public

Salariés du secteur privé, fonctionnaires, indépendants...
La compréhension de la langue française est recommandé
Accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap (nous contacter)

Objectifs pédagogiques

Gagner en efficacité et en confort au quotidien
Identifier son cap pour faire des choix assumés
Comprendre votre relation au temps
Savoir prioriser vos actions en identifiant vos objectifs et vos préférences
Mettre en place les techniques de gestion du temps de façon durable

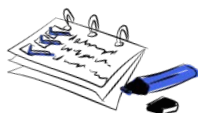
Contenu de la form'action

Comprendre et diagnostiquer son rapport au temps :

- La notion de temps
- Evaluer votre répartition du temps
- Repérer vos voleurs de temps
- Identifier votre biorythme pour être plus performant(e)

Choisir pour prioriser et vous organiser :

- Clarifier vos objectifs
- Identifier vos buts en accord avec vos valeurs
- Classer et organiser vos tâches



Agir pour impulser et garder votre motivation :

- Alléger votre planning
- Gagner en efficacité et en concentration
- Limiter la procrastination par de petits objectifs atteignables sans difficultés pour un passage à l'action durable

Durée de la form'action

7 heures

Prérequis

Etre en activité professionnelle

Résultats attendus

Identification de vos freins concernant la gestion du temps
Priorisation des tâches au quotidien
Faire vos choix et les assumer
Mieux appréhender les techniques de gestion du temps

Mise en œuvre des actions de la formation

Un document en amont de formation sur les 8 règles d'or du Switcher en formation
Auto positionnement sur une échelle de mesure en amont et post formation
Apports théoriques
Etude de la situation de l'apprenant
Support remis à chaque participant à la fin de la formation
Feuille de présence signée par demi-journée
Attestation de formation
Questionnaire de satisfaction à chaud et à 6 mois

Nos atouts

Analyse de vos besoins et redéfinition des objectifs
Apprentissage par le jeu
Création de petits ateliers en petit groupe
Mise en action pendant la formation
Présentiel ou visio
Une formatrice qui maîtrise les techniques de gestion du temps et d'organisation individuelle

Tarifs

324€ par stagiaire et par jour

Conditions

Minimum : 4 stagiaires
Maximum : 12 stagiaires

Personnes en situation de handicap

Référente Handicap Switch RH : Gwenaëlle Renambot

Coordonnées de l'organisme de formation

SARL Switch RH au capital social de 1000 €

SIRET 84904204900015

www.switch-rh.fr

Numéro d'activité : 76820089882

Qualiopi depuis le 21/01/2021

Contact : G. Renambot 06.73.79.74.11 - contact@switch-rh.fr