

## Maîtrisez votre temps et gérez vos priorités en maisons de repos



### Public

Toute personne qui, dans le cadre de son travail, rencontre des difficultés à gérer son temps et son stress.

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

L'objectif de cette journée est de comprendre les mécanismes du temps qui passe, d'apprendre à mieux se connaître et de gagner en efficacité et bien-être au travail.

### Mettre le temps au service de ses priorités

- Moi et le temps ;
- Mon mode de fonctionnement

### Maîtriser l'art d'une organisation efficace

- Les lois qui régissent le temps : L'escalier, Pareto, Parkinson, Carlson, Fraisse, Illich, Murphy ;
- La matrice d'Eisenhower ;
- Gestion de l'agenda.

### Agir sur le temps relationnel pour gagner du temps collectivement

- Le relationnel et la gestion du temps ;
- Gérer les relations chronophages ;
- Établir une relation gagnant-gagnant dans l'équipe.

### Gérer son temps et son énergie pour être efficace dans la durée

- Comment établir un plan d'action et d'évolution ? ;
- Comment respecter ses engagements ? ;
- Et mon manager dans tout ça ?

### Informations pratiques

> **Droit d'inscription**

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Aides sectorielles à la formation (obligatoire) : texte long

> **Reconnaissance**

Cette formation est reconnue journée de formation permanente pour Directeurs de Maisons de Repos par l'AVIQ de la Région wallonne, Département des Aînés et de la Famille.

Elle est également agréée par la CoCOM.