# Maîtrisez votre temps et gérez vos priorités





#### **Public**

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

## **Objectifs**

Vous êtes perpétuellement débordé ? Vous ne savez pas par où commencer ? Votre équilibre vie privée et professionnelle s'en ressent?

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** 210,00 €

Horaires



- > Le 18 juin 2026 de 9h à 17h
- Certificat Attestation
  Attestation de participation
- > Aides sectorielles à la formation

Formation agréée Liberform (https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-deformation) --> formation gratuite sous certaines conditions pour les travailleurs de le CP336

