Tanit Formation
13-15 rue de Calais
75009 PARIS
01 42 855 859
inscription immédiate
www.tanit-formation.fr

Optimiser son temps professionnel et gagner en efficacité

Un environnement professionnel en constante évolution induit de nouvelles contraintes de performance. Ce contexte nécessite une gestion optimisée du temps pour accomplir avec efficacité ses activités professionnelles. La finalité de cette formation est d'identifier les contraintes existantes afin de définir une stratégie optimale de gestion du temps et d'adopter des méthodes d'organisation adaptées à son poste de travail.

OBJECTIFS

- Identifier les principales caractéristiques de son rapport au temps
- Evaluer son style d'organisation en lien avec son activité
- Clarifier les missions de son service et de son poste pour une meilleure valeur ajoutée

PROGRAMME

Définir son rapport au temps à travers son organisation professionnelle

- Analyser l'utilisation de son temps et de sa relation au temps
- Evaluer son style d'organisation en lien avec son activité
- Clarifier les missions de son service et son poste pour une meilleure valeur ajoutée

Adopter de nouveaux comportements

- Identifier ses marges de manœuvre
- Clarifier ses contraintes métier et organisationnelles
- Repérer ses "croque-temps" et savoir s'en protéger
- Gérer les interruptions et les imprévus

Agir en cohérence avec ses priorités et celles de son entourage professionnel

- Définir et hiérarchiser ses différents niveaux de priorités :
  - Analyse de tâches
  - Distinction entre l'importance et l'urgence
- Fixer des objectifs SMACC !
- Traduire ses priorités en plan d'actions
- Concilier les priorités individuelles et collectives

Utiliser les outils efficaces pour optimiser sa gestion du temps

- L'organisation des modes opératoires et procédures
- S'appuyer sur les outils "classiques" et tirer profit des outils informatiques
- Des outils de planification et de contrôle :
  - Plannings et échéanciers
  - Méthode N.E.R.A.C
  - Méthode Q.Q.O.Q.C.C.P

2 jours

prix par participant
1 460 €HT
code formation : EF15

option restauration
18 € par jour

PRESENTIEL

LES + TANIT FORMATION

- Formation basée sur l'expérience des participants
- Méthodes et outils facilement transposables dans le contexte professionnel

POUR QUI ?

- Toute personne souhaitant améliorer de façon durable sa gestion du temps

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis

SESSIONS

Paris

- 8-9 avr. 2025
- 13-14 mai 2025
- 17-18 juin 2025
- 23-24 sept. 2025
- 7-8 oct. 2025
- 18-19 nov. 2025
- 2-3 déc. 2025

© 2025. Tanit Formation

Tanit Formation
13-15 rue de Calais
75009 PARIS
01 42 855 859
inscription immédiate
www.tanit-formation.fr

- Se construire ses propres outils

Mettre en œuvre son activité dans une démarche d'anticipation

- Réduire la surcharge d'activité liée à une mauvaise circulation de l'information
- Définir la notion de stress
- Comprendre ses réactions personnelles face au stress
- Méthodologie de gestion du stress

© 2025. Tanit Formation

L'expertise multi-domaines pour conjuguer performance et évolution professionnelle

Tanit Formation
excellence only*

Tanit Formation
13-15 rue de Calais
75009 PARIS
01 42 855 859
inscription immédiate
www.tanit-formation.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGE / FORMATION

Intitulé
Code
Date
Lieu
Prix HT
+ TVA (taux en vigueur de 20%)
Prix TTC
Nombre de repas
Prix total des repas

ENTREPRISE

Raison sociale
N° SIRET
N° TVA
Effectif
Adresse
Tél.
Fax.

Responsable Formation

M. ☐ Mme ☐
Nom
Prénom
Fonction
Tél.(Id)
Email

PARTICIPANTS

M. ☐ Mme ☐
Nom
Prénom
Fonction
Tél.(Id)
Email

FACTURATION / FINANCEMENT

Adresse de facturation (indispensable)

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaitre sur votre facture ?
Oui ☐ Non ☐
Si oui, numéro

Le financement de votre formation passera-t-il par un OPCA ?
Oui ☐ Non ☐
Numéro de prise en Charge
Adresse de votre OPCA

RÉGLEMENT

☐ Ci-joint un chèque de € TTC
(à l'ordre de Tanit Formation)

☐ Par virement à notre banque :

CIC PARIS MOGADOR
FR76 3006 6107 4100 0200 8570 337 BIC : **CMCIFRPP**

Nom
Prénom
Date
Signature et cachet de l'entreprise (obligatoire)

Si l'accord de prise en charge de l'OPCA ne parvient pas à Tanit Formation au premier jour de la formation, Tanit Formation se réserve le droit de facturer la totalité des frais de formation au client.

© 2025. Tanit Formation