



# 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 €нт

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



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

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





Tanit Formation 13-15 rue de Calais 75009 PARIS

01 42 855 859

inscription immédiate

	www.tanit-formation.fr
STAGE / FORMATION	<b>BULLETIN D'INSCRIPTION</b>
Intitulé Code Date Prix HT + TVA (taux en vigueur de 20%) Nombre de repas Prix total des repas	Lieu Prix TTC
ENTREPRISE	
Raison sociale  N° SIRET  Adresse  Tél.  N° TVA	Effectif
Responsable Formation	
M. Mme Nom Fonction Email	Prénom Tél.(ld) Tél.(ld)
PARTICIPANTS	
M. Mme Mme Fonction Email	Prénom Tél.(ld)
FACTURATION / FINANCEMENT	RÉGLEMENT
Adresse de facturation (indispensable)	☐ Ci-joint un chèque de ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaitre sur votre facture ?	CIC PARIS MOGADOR FR76 3006 6107 4100 0200 8570 337 BIC : CMCIFRPP
Oui Non Si oui, numéro	Nom Prénom L
Le financement de votre formation passera-t-il par un OPCA ?	Date Signature et cachet de l'entreprise (obligatoire)
Numéro de prise en Charge  Adresse de votre OPCA	

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.