



Gestion du temps

DETAILS SUR LA FORMATION

Prix: 29 EUR / 19 EUR pour demandeurs d'emploi sur base d'une attestation d'Actiris ou du Forem

Dates:

mercredi 6/11/2019, de 13h00 à 16h00 à l'efp, Rue de Stalle 292, 1180 Uccle

ou

mardi 3/03/2020, de 9h30 à 12h30 à l'UCM, Rue Colonel Bourg 123-125, 1140 Evere

ou

jeudi 11/06/2020, de 13h00 à 16h00 à l'efp, Rue de Stalle 292, 1180 Uccle

CONDITIONS D'ADMISSION

Pas de conditions d'admission pour cette formation

Description

Cette formation vous permettra d'acquérir des outils d'organisation et de planification de travail, de découvrir et de détourner les voleurs de temps pour mieux les gérer et diminuer votre stress et être plus efficace. La formatrice vous apprendra comment faire le tri parmi toutes les « priorités » urgentes, à vous exprimer de manière assertive et à réaliser ainsi plus de tâches en moins de temps.

Contenu détaillé :

- ma gestion du temps à la loupe
- les facteurs de perte de temps individuels et organisationnels
- méthode d'évaluation des priorités
- les outils de planification
- méthodes et techniques d'organisation efficace
- le schéma heuristique ou mind mapping pour ne rien oublier
- organisation de sa boîte mails
- organisation de ses rendez-vous
- soyez fin stratège grâce à la loi de Pareto
- un comportement assertif pour gagner du temps

- les gains de temps : trucs et astuces
- exercices

Formateur

Fébronie Tsassis

Formatrice et coach

Diplômée en sciences sociales du travail, Fébronie Tsassis peut se baser sur une très large expérience dans divers domaines tant dans le secteur marchand que le non-marchand. Elle est consultante senior chez IBC (International business consultants) et spécialisée dans la formation et le coaching en communication, développement personnel, vente et management.

Elle fonde ses formations sur une base théorique concrète, pragmatique favorisant la compréhension de chacun.

Linkedin : be.linkedin.com/in/febronietsassis/fr

Site internet : www.febronie-tsassis.com

