

Organisme de formation : UN + Formations - SIRET 81949915300057

- Intitulé :** GE20 - S'organiser et gérer son temps au quotidien
- Code** GE20
- Durée :** 7h
- Modalité :** Classe virtuelle
- Public :** Toutes personnes professionnelles de l'immobilier.
- Objectifs pédagogiques :**
- Acquérir des techniques et méthodes pour mieux gérer son temps.
- Pré-requis :**
- Avoir une connaissance de base de ses habitudes de gestion du temps et de ses priorités.
 - Être capable d'identifier les obstacles à une gestion efficace du temps (perturbateurs et voleurs de temps).
 - Être motivé à améliorer son organisation personnelle et sa gestion de l'énergie.
- Programme :**
- 1 - La gestion du temps
 - Connaître sa propre perception du temps
 - Connaître son état d'esprit en rapport au temps
 - Identifier ses activités prioritaires
 - Connaître les critères d'évaluation
 - 2 - Apprendre à gérer son temps
 - « Mise en situation »
 - Identifier les perturbateurs de temps pour pouvoir les traiter
 - Identifier les voleurs de temps
 - 3 - Optimiser son temps
 - « Mise en situation »
 - Acquérir les techniques pour gagner du temps
 - Préserver son capital d'énergie physique et mentale
 - Savoir dire non
 - Etablir son plan d'actions avec des méthodes adaptées à la planification

- Savoir établir ses priorités
- Savoir organiser son agenda et utiliser les astuces mails

Moyens pédagogiques : Séance de formation en classe virtuelle.
Support pédagogique disponible en ligne via l'espace utilisateur de chaque apprenant

Moyens d'évaluation : Validation de l'acquisition des connaissances via un quiz à l'issue de la formation. Taux de bonnes réponses minimum à obtenir : 80 %.

Matériel nécessaire : Ordinateur, tablette ou smartphone avec connexion internet.

A propos de UN + Formations :

UN+ Formations C/O UNIS - 4 Rue de la République - 69001 LYON
04 12 05 72 90 | 9h - 12h et 14h - 17h
contact@unplus.fr

L'accueil des personnes en situation de handicap :

UN + Formations met en œuvre les solutions les plus adaptées pour permettre aux personnes en situation de handicap d'accéder facilement à nos formations. Notre référente handicap vous accompagnera grâce à un plan d'actions adapté à chaque situation de handicap, en collaboration avec nos partenaires et notre équipe pédagogique.

Dernière MAJ : 21/11/2024