



# QALIGO

L'EXCELLENCE MANAGÉRIALE

## POUR QUI ?

Tout public

## PRÉREQUIS

Aucun

## DURÉE

2 jours

- Les 5 et 6 Janvier 2022
- Les 29 et 30 Juin 2022

## COÛT

- En Inter : 800€ HT/pers, 5pers. min.
- En Intra : 2500€ HT, 8 pers. max.

# GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

Efficacité professionnelle

Nous avons tous besoin de gagner du temps, nous voulons être plus efficaces, équilibrer nos temps professionnels et personnels et nous libérer de l'énergie.

Les outils et méthodes sont nombreux, et les conseils ne manquent pas. Pourtant, construire une véritable façon de fonctionner, durable et efficace, nécessite une démarche plus approfondie.

## OBJECTIFS

- Utiliser son temps en fonction de ses priorités.
- Avoir une vision claire sur son activité.
- Planifier et organiser son activité en restant focalisé sur l'essentiel.
- Utiliser avec pertinence les outils de communication et d'organisation.
- Gérer son énergie personnelle pour optimiser son efficacité.

## LE PROGRAMME

### JOURNÉE 1

- **Comment changer de Mindset**

Neurosciences et habitudes.

Chronobiologie et énergie.

- **Décortiquer et analyser son activité**

Les 4 catégories d'activités.

Décider et agir.

Savoir dire NON.

Apprendre à déléguer.

### JOURNÉE 2

- **Ecrire le nouveau programme**

Les clés de la réussite et leurs outils.

La planification efficace.

Organiser son activité.

- **Mobiliser ses ressources**

Vaincre la procrastination.

Dominer la technologie.

Écarter Les voleurs de temps.

Travailler en mode ECO.

- **Amélioration continue**