



**Comprehensive
Empowerment**

Utiliser au mieux temps, priorités et espace

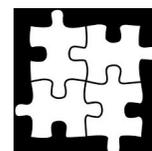
Nous sommes nombreux à trouver que le temps passe vite et que nous n'arrivons pas à faire tout ce que nous voulons dans une journée de huit heures de travail et de vingt-quatre heures en général. Or, le problème ne vient pas de la quantité de travail que nous avons mais bien de la quantité de temps dont nous disposons. Il s'agit donc de faire des choix, de décider de faire certaines choses et d'en laisser tomber d'autres. Sans que la productivité et les relations en souffrent

Qu'est-ce que ce Workshop m'apporte ?

- Comprendre comment augmenter mon efficacité
- Identifier mes voleurs de temps
- Fixer mes limites pour que les autres ne m'envahissent pas
- Objectiver les notions d'urgence et d'importance
- Maîtriser les quatre actions possibles face à une tâche
- Etablir des liens entre gestion du temps, gestion des gens et assertivité
- Adopter de bonnes habitudes avec l'informatique et les télécommunications
- Prendre conscience de mon impact sur le temps et les priorités des autres
- Dire non aux messages toxiques mais pas aux messagers



Comprendre



Intégrer



Pratiquer

Keep intuition and instinct - Add structure and strategy!

Comprehensive Empowerment - Avenue du Domaine 181/11 Domeinlaan, Bruxelles 1190 Brussel
T-F +32 2 346 64 17 - M +32 475 44 14 63 - info@comempower.com - www.comempower.com



Comprehensive Empowerment

Agenda

Méthodologie

JOUR I

- Efficace ?
- Le dilemme du temps
- Composantes du temps
- Composantes de la gestion du temps

- Dépendances et éléments sous contrôle
- La jarre de vie
- Fonction, activités, tâches

- Le modèle des priorités
- Les Dalton du temps
- Temps rouge - Temps vert

- Voleurs de temps
- Donner des instructions
- Déléguer des tâches
- Gérer des réunions

- Utiliser les téléphones
- Utiliser une messagerie
- Classer des documents

- Remettre au lendemain
- Dire non constructivement



Discussions en sous-groupes



Jeux de rôle / Exercices



Outils, modèles, méthodes



Vidéos illustratives



Jeux de rôle / Exercices

Keep intuition and instinct - Add structure and strategy!