

# OPTIMISEZ LA GESTION DE VOTRE TEMPS (COLLABORATEUR) - DIGITAL ENCADRÉ



AAB718E

5h dont 30 mn d'encadrement 350,00 €<sup>HT</sup>

## Objectifs

Connaître les règles essentielles de la gestion du temps

### Profil Stagiaire(s)

Collaborateur

### Profil Animateur(s)

Spécialiste confirmé de l'organisation des entreprises et de la gestion du temps.

### Concepteur des modules

Spécialiste de la modalité de formation à distance.



## MODULES

### Faire un bilan de l'usage de son temps

Vous avez le sentiment de perdre votre temps ? De consacrer trop de temps à des activités futiles ? Vous aimeriez mieux maîtriser votre emploi du temps ? Découvrez comment une grille de suivi d'activité peut vous y aider, et déterminez vos objectifs d'amélioration.

### Gérer son temps dans l'utilisation du téléphone

Gagnez du temps dans la gestion de vos appels ! Apprenez à dompter la sonnerie de votre téléphone, en vous organisant des plages horaires d'indisponibilité. Découvrez également comment préparer efficacement vos entretiens téléphoniques pour qu'ils soient rapides mais efficaces.

### Gérer son temps dans l'utilisation de l'e-mail

Gagnez du temps en gérant plus efficacement vos e-mails ! Apprenez comment échapper aux pièges « voleurs de temps », à planifier le traitement de vos mails, à les classer avec méthode, ainsi qu'à rédiger plus rapidement des mails efficaces.

### Faire évoluer son comportement pour mieux gérer son temps

Pour mieux maîtriser votre temps, il est utile d'identifier au préalable ses « comportements types » à l'aide de l'analyse transactionnelle et leur rôle dans votre rapport au temps. Apprenez ensuite à dire « non » et à formuler des demandes pour vous faire aider.

### Planifier son temps

Apprenez à planifier votre temps, pour en gagner ! Découvrez quand et comment planifier et apprenez à utiliser efficacement deux types de planification : hebdomadaire et quotidienne.

## Contactez-nous

Conseiller formation  
09 88 66 10 00  
inscriptions@demos.fr

# OPTIMISEZ LA GESTION DE VOTRE TEMPS (COLLABORATEUR) - DIGITAL ENCADRÉ



AAB718E

5h dont 30 mn d'encadrement 350,00 €<sup>HT</sup>

## Structure

Dès validation de son inscription par DEMOS, l'apprenant reçoit par mail une confirmation d'accès sur le « HUB de formation à distance DEMOS ». Cet accès est personnel et sécurisé par un mot de passe.

Durant la validité de son programme, l'apprenant se forme en réalisant, 100% à distance et à son rythme, ses modules eLearning.

A tout moment, il peut solliciter le service d'Assistance Demos pour toute question d'ordre technique ou fonctionnel (prise en main de la solution).

L'apprenant est encadré par le service support Demos qui le suit régulièrement aux étapes clés de sa formation : relance si non connexion, félicitations, suivi individuel de la progression, clôture. Ce service d'encadrement est assuré par mail (messagerie intégrée au HUB).

A l'issue de la validité de son programme, l'apprenant reçoit, par mail, un certificat de réalisation conforme à ses réalisations.

A l'issue de son programme, l'apprenant est invité à répondre à un questionnaire de satisfaction.

## Méthode pédagogique

Investir quelques heures de formation pour économiser des dizaines d'heures perdues compte tenu d'une organisation défaillante.