



Anthony Guesnon
formation

Création d'entreprise

GERER SON TEMPS AVEC PRECISION

Optimiser son temps pour mieux gérer son projet



Présentiel ou distanciel
1 ou 2 formateurs



Intermédiaire



1 jour (7h)

Objectifs de la formation

- ✓ Analyser l'utilisation de son temps
- ✓ Pratiquer les principaux outils de gestion du temps efficaces
- ✓ Comprendre comment surmonter la procrastination

Public et prérequis

- ✓ Tout public souhaitant gagner en efficacité dans la gestion de ses projets

Programme

- ✓ Analyser son temps
Distinction des différents temps : professionnel, personnel, obligatoire, temps pour soi, non temps
Les différentes lois utiles (Illich, Parkinson, Hofstadter, ...)
Objectif : Comprendre comment on utilise notre temps
- ✓ Découvrir les outils d'optimisation de son temps
Utilisation efficace de l'agenda et de ses variantes en ligne
Utilisation de la matrice d'Eisenhower
Objectif : S'approprier des outils de gestion du temps
- ✓ Utilisation de la procrastination
Apports coaching/PNL
Sensibilisation à l'action (5 premières secondes, PPP)
Objectif : Amplifier sa dynamique au quotidien

Pédagogie

- ✓ Formation participative
- ✓ Support Powerpoint
- ✓ Supports fournis – livret pédagogique

Modalités d'évaluation

- ✓ Exercices pratiques à chaque module
- ✓ Questionnaire d'évaluation en ligne à l'issue de la formation

Contact et informations



Anthony GUESNON



50KM Région Nantaise
Autres régions sur devis



07 68 48 72 79

anthony@agir-coaching.fr