

# Gestion du temps à l'ère du digital

Apprenez à mieux vous organiser grâce aux outils digitaux

15 heures - 30 jours

À PARTIR DE 690 €

## 🔗 TYPE DE PARCOURS

👤 Individualisé

## 🎯 OBJECTIFS

- Manager correctement à distance comme en présentiel
- Mener à bien un projet
- S'approprier les outils digitaux adaptés
- Adapter son management

## + POINTS FORTS

- Découvrez pourquoi le management est utile pour vous
- Incarne le rôle de manager
- Gérez vos équipes grâce à des méthodes éprouvées
- Utilisez des outils de gestion simples et efficaces

## 📄 PROGRAMME

### 1. La gestion de la ressource temps

- Le mythe du multitasking
- L'influence d'une mauvaise gestion du temps sur votre cerveau
- L'influence du digital sur la gestion du temps
- Gestion des mails et hyperconnexion
- Se fixer des objectifs, définir et respecter ses priorités

### 2. Environnement de travail et organisation

- L'évolution de l'environnement de travail et ses conséquences sur l'organisation
- Reconnaître les points de perturbation
- Trier et compartimenter l'information

### 3. Les outils de gestion du temps

- To do list
- Calendrier digital
- Prise de notes
- Gestion des appels
- Diagramme de Gantt

### 4. Sortir de l'urgence pour se concentrer sur l'essentiel

- Le pouvoir de la concentration sur l'écoulement du temps
- Poser ses pensées et se décharger du stress
- Retrouver la sérénité au travail et diminuer sa charge mentale
- Maintenir l'équilibre de sa balance personnelle
- Fixer ses limites en considérant le temps comme un budget

### 5. Rester maître de son temps

- Apprendre à dire non et à développer son assertivité
- L'influence des "pilotes clandestins" sur l'organisation individuelle
- Consacrer son temps sur les activités qui ont réellement de la valeur
- Détecter ses moments d'efficacité optimale
- Préparer et gérer une réunion digitale

#### APOLLO 1



1 coaching  
par semaine

#### APOLLO 2



2 coachings  
par semaine

#### APOLLO 3



Coaching  
illimité

#### Délais d'accès

Jour-même sous réserve de financement.

#### Pré-requis

Être titulaire du bac

#### Niveau

Tous niveaux.

#### Accessibilité handicapé

Cette formation est accessible

aux personnes en situation de handicap.

#### Modalités d'évaluation

QCM, cas pratiques.

#### Modalités pédagogiques

Plateforme d'apprentissage & coach accessible pendant 1 an.