

Formation Gérer son temps et ses priorités

Durée de la formation :	7 heures
Date de la session :	du 02/05/2023 au 02/05/2023
Dates précises :	Mardi 2 mai 2023
Horaires de la session :	9h00-12h30 / 13h30-17h00
Lieu :	Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment A30 LABRI - Salle 75 au Rdc à droite
Nombre de places maximum :	12
Formateur(s) :	Alexia REA
Prérequis sur cette formation :	Aucun
Public ciblé :	Tout public, priorité au personnel de l'université de Bordeaux
Public prioritaire :	Tout public, priorité au personnel de l'université de Bordeaux
Date limite d'inscription :	09/03/2023

Objectifs :

La gestion du temps... un outil incontournable pour l'optimisation de sa productivité tout en favorisant son bien-être.
Cette formation abordera dans une dynamique interactive et collective les méthodes et outils de gestion du temps.
Elle permettra à chacun de s'approprier les techniques en fonction de son propre contexte et fonctionnement.

Programme :

- Temps de recul et autodiagnostic sur son propre profil et son rapport au temps
- Découverte de différentes techniques (méthodes et outils) de gestion du temps pour :
- Anticiper et mieux organiser son quotidien
- Mieux planifier ses tâches en fonction de leurs priorités
- Préserver son équilibre pour être plus efficace tout en se protégeant du stress
- Prise de conscience et identification de ses propres leviers d'action

Pour tout renseignement complémentaire :

Chargé(e) de formation : <mailto:laure.franco@u-bordeaux.fr>
Pôle AGRH - service développement des compétences

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur [FormAction](#)
et toutes les infos sur [l'intranet](#)