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**