



## EFFICACITE PROFESSIONNELLE

## FICHE PROGRAMMATION

## GERER EFFICACEMENT SON TEMPS

## Public

Tout public

## Prérequis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

- Analyser son temps et identifier les activités chronophages.
- Appliquer efficacement la notion de priorité et d'importance.
- Employer une méthode adaptée pour mieux gérer son temps.

## Contenu

- Faire le diagnostic de l'emploi de son temps et de sa gestion
- Analyser ses pratiques actuelles et l'influence de son environnement
- Identifier les activités chronophages et ses zones d'efforts et d'inconfort
- Comprendre son attitude face au temps
- Définir des objectifs SMART (Simple, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporel)
- S'engager dans une meilleure gestion de son temps
- Décider de changer psychologiquement et méthodologiquement
- Gérer les 3 types de temps : temps prévu, temps imprévu, temps pour soi
- Distinguer l'urgent/l'important et décider de ses priorités Planifier, programmer et organiser
- Savoir dire non et gérer efficacement les imprévus
- Utiliser les outils de communication et d'information adaptés
- Ralentir pour être plus productif ?
- Gérer son temps et son stress

Lieu	Qualification de l'intervenant	Date	Durée	Coût	Code
Nouméa	Formateur(trice) expert(e) en management et communication d'entreprise	16/04/2025	14 h	59 000 F	3446
Koné	Formateur(trice) expert(e) en management et communication d'entreprise	07/07/2025	14 h	69 000 F	3446
Nouméa	Formateur(trice) expert(e) en	09/07/2025	14 h	59 000 F	3446

Lieu	Qualification de l'intervenant	Date	Durée	Coût	Code
	management et communication d'entreprise				
Nouméa	Formateur(trice) expert(e) en management et communication d'entreprise	17/09/2025	14 h	59 000 F	3446
Koné	Formateur(trice) expert(e) en management et communication d'entreprise	17/11/2025	14 h	69 000 F	3446
Nouméa	Formateur(trice) expert(e) en management et communication d'entreprise	26/11/2025	14 h	59 000 F	3446

Retrouvez toute l'offre de services CCI sur le site [www.cci.nc](http://www.cci.nc)

Contact :

Province Sud

☎ 24 31 35

Province Nord

☎ 42 68 20

✉ [entreprises@cci.nc](mailto:entreprises@cci.nc)

✉ [formation-nord@cci.nc](mailto:formation-nord@cci.nc)