

# MAÎTRISER LE TEMPS

## ET BOOSTER SON EFFICIENCE

### POUR QUI ?

- ✓ Managers et cadres dirigeants
- ✓ Chefs d'équipes
- ✓ Entrepreneurs

### PRÉREQUIS

Aucun.

### DURÉE

2 jours - 14 HEURES

### COÛT

- ✓ Intra entreprise: 1250€/jour

### DÉLAI D'ACCÈS

3 à 6 semaines

Détail des modalités d'accès disponibles sur le site [www.qaligo.com](http://www.qaligo.com)

### ÉVALUATION

Initiale : recueil des attentes et auto-évaluation.

Finale : évaluation des acquis via un questionnaire

Autoévaluation début et fin de formation

A l'issue de la formation, une attestation de fin de stage précisant le degré d'atteinte des objectifs sera remise au participant.

Reprenez le contrôle de votre temps et de vos priorités. Cette formation vous guide pour travailler avec plus de clarté, réduire les distractions, et agir sur ce qui compte vraiment. Libérez votre potentiel d'efficacité avec des outils concrets et une approche pragmatique et transformative

### OBJECTIFS

- ↳ Acquérir une méthode d'organisation claire et pragmatique pour améliorer l'efficacité.
- ↳ Gagner en sérénité grâce à la gestion des priorités et des voleurs de temps
- ↳ Savoir dire non avec assertivité pour rester aligné sur ses objectifs

### PROGRAMME

#### Module 1 : L'état d'esprit efficient

- Approches GTD\* et 7 habitudes \*
- Développer la proactivité
- Structurer ses actions

#### Module 2 : Prioriser efficacement

- Urgences et Importance
- Time Blocking
- L'art de prendre des décisions

#### Module 3 : Les voleurs de temps

- Identifier ses voleurs de temps
- Stratégies d'élimination
- Gérer les interruptions

#### Module 4: Passer à l'action

- Apprendre à dire Non
- Gérer la procrastination
- Trucs et astuces

#### Module 5 : Utiliser sa physiologie

- Comprendre le rythme biologique
- La magie de la concentration
- Devenir un champion de l'efficacité

#### Module 6 : Installer durablement

- La revue hebdomadaire
- La planification
- Amélioration Continue

\*Getting Things Done, \* de Stephen Covey



06 03 85 26 84



[contact@qaligo.com](mailto:contact@qaligo.com)



13 Rue des Coopérateurs  
87000 LIMOGES

SARL QALIGO au capital de 4.000 €  
SIRET 888 312 469 00024 - APE 7022Z  
NDA 758701799987 auprès de la préfecture Nouvelle  
Aquitaine

