

## Gestion et optimisation du temps de travail

Cours - Mise en situation, travaux pratiques - Semi-intensif

Ref	Dates	Jours	Heures	Durée	Financement	CHF
335875	Sur demande			Cours individuels et/ou cours entreprise - Variable en fonction des besoins		Prix sur demande

### DÉFINITION

Ce cours vise le développement et la professionnalisation des compétences de planification, d'organisation du travail et de gestion du stress en milieu professionnel.

### PRÉREQUIS

Exercer une activité professionnelle

### PUBLIC

Toute personne désireuse de gagner en efficacité et en efficience dans sa pratique professionnelle quotidienne.

### EVALUATION ET TITRE DÉCERNÉ

Une attestation de participation est remise à la fin du module.

### OBJECTIFS

- Prioriser rapidement et efficacement les tâches relatives à sa fonction
- Elaborer des objectifs pour piloter ses tâches avec sérénité
- Etablir un plan d'action réaliste et lié aux objectifs et délais imposés
- Identifier les phases de stress pour pouvoir les anticiper et/ou agir de sorte à limiter leur impact
- Monitorer les différentes étapes d'un projet ou d'un événement

### CONTENU

- Techniques organisationnelles et de gestion des tâches
- Stratégies de régulation du stress
- Construction d'un plan d'action réaliste avec échéances et contraintes en lien avec des objectifs et délais imposés
- Utilisation d'outils de planification et de suivi de projets

### Méthode

Travail individuel, en sous-groupe ainsi qu'en plénière. Apports théoriques, mise en situation, simulation, jeux de rôle, vidéos, activités pédagogiques, cas pratiques.

### INTERVENANTS

Professionnel de l'organisation du travail.

### DURÉE ET ORGANISATION

Durée et horaires : variable en fonction des besoins identifiés pour les accompagnements individuels et les cours entreprise.

### PROCHAINE RENTRÉE

Sur demande

### REMARQUES

Selon l'évolution sanitaire (COVID19) la formation ou le cours que vous suivez peut se transformer en cours à distance ou être reporté en présentiel.

### CONTACT



E : geraldine.ruedin@ifage.ch

T : +41 (0)22 807 3075