GÉRER SA CHARGE DE TRAVAIL, OPTIMISER SON TEMPS ET SON ÉNERGIE EN ENVIRONNEMENT SPST

La charge ne va pas diminuer : la démographie médicale est ce qu'elle est. Deux jours pour objectiver la vôtre, trancher entre l'urgent et l'important, et préserver l'énergie qui permet de tenir sur la durée.

INFORMATIONS

Public
Tout collaborateur en SPST, Nouveaux entrants

Modalités et tarifs
- Inter-entreprises : 1 300€ HT (repas incl.)
- Intra-entreprise : nous consulter

Dates
Consultez notre site web

Lieux
- Paris
- Régions
- Sur site

Prérequis
Aucun prérequis nécessaire

Objectifs
À l'issue de cette session, les participants sauront analyser leur charge de travail et identifier leurs pièges du temps, gérer leurs priorités, structurer leur organisation personnelle pour gagner en efficacité et en réactivité, et préserver leur énergie au quotidien pour tenir dans la durée et équilibrer vie professionnelle et personnelle.

Méthodes d'évaluation
- Étude de cas collective
- Quiz final

Méthodes pédagogiques
- Apports structurés et interactifs
- Études de cas concrets
- Quiz d'évaluation

PROGRAMME (2 JOURS) EX017

Comprendre sa relation au temps et objectiver sa charge
- Autodiagnostic : mon style d'organisation, mes « maladies » du temps et mes pertes de temps récurrentes.
- Les pièges du quotidien en SPST : interruptions, sollicitations multiples, flux d'e-mails, réunions ; la procrastination et ses ressorts.

Prioriser : distinguer l'urgent de l'important
- La matrice de priorisation appliquée à sa propre activité : trier, planifier, déléguer, renoncer.
- Se fixer des objectifs concrets et atteignables plutôt que des intentions vagues.
- Savoir dire non avec assertivité et négocier les délais face aux sollicitations.

Structurer son organisation au quotidien
- Trois outils fondamentaux d'organisation personnelle et leur mise en pratique immédiate.
- Gérer le flux d'e-mails et les outils numériques sans les subir.
- Articuler son organisation avec celle des autres : collaborer efficacement au sein de l'équipe.

Préserver son énergie pour durer
- Chronobiologie : exploiter ses pics de performance et respecter ses rythmes.
- Protéger sa concentration, ménager de vraies récupérations, gérer son stress.
- Équilibrer vie professionnelle, sociale et personnelle ; plan d'action personnel : mes trois engagements.