



# ESJ PRO

## FORMATION MANAGEMENT

### Mieux gérer son temps et celui de ses collaborateurs

#### PROGRAMME

##### Jour 1

- Connaître la gestion de son temps
- Analyser les préférences personnelles
- Son propre rapport au temps et aux autres
- Les « bouffe-temps » : des clés pour y faire face
- La gestion des activités, la matrice d'Eisenhower

##### Jour 2

- Optimiser la gestion de son temps
- Définir les objectifs personnels et professionnels
- Identifier les priorités
- Gérer les urgences, aller vers plus d'efficience
- Planifier pour anticiper et s'organiser : méthodes et outils

##### Jour 3

- Optimiser la gestion du temps de mon équipe
- Planification collective : quoi, quand, comment ?
- L'art de déléguer : que déléguer, à qui et quand ?
- Communiquer de manière efficace en interne sur les priorités du service
- Définir axes de progrès et plan d'action individuel

#### **PUBLIC**

Responsables d'équipe soucieux de trouver des pistes de progrès dans la gestion de leur temps et celui de leur équipe.

#### **DUREE**

3 jours – 21 heures

#### **DATES ET LIEUX**

Consulter le site [www.esj-pro.fr](http://www.esj-pro.fr)

#### **L'ATOUT ESJ PRO**

Une pédagogie souple et adaptée, des études de cas spécial presse. Un suivi personnalisé, par téléphone ou par mail, possible pour la mise en œuvre du plan d'action.

#### **TARIF**

1 550 euros HT

#### **CONTACTS**

##### **A Paris et Lille**

Anne Bouchez

[anne.bouchez@esj-pro.fr](mailto:anne.bouchez@esj-pro.fr)

+ 33 (0)3 20 30 44 37

##### **A Montpellier**

Christelle Brooks

[christelle.brooks@esj-pro.fr](mailto:christelle.brooks@esj-pro.fr)

+ 33 (0)4 67 65 67 97

LILLE

MONTPELLIER

PARIS

#### **ESJ PRO**

Ecole supérieure de journalisme de Lille - [www.esj-pro.fr](http://www.esj-pro.fr) - [contact@esj-pro.fr](mailto:contact@esj-pro.fr)

SA au capital de 640 285 € - SIRET : 423 458 280 000 17 RCS Lille – TVA FR93423458280 - Agrément : 315904844 - APE : 8559A