

**FICHE DESCRIPTIVE D'UN MODULE DE FORMATION**

<b>62-MED-04</b>	<b>M-PM4 : PRISE DE DECISION, GESTION DU TEMPS</b>
------------------	--

M-PM4 : Décidez pour prioriser, gérez votre temps et votre stress

**PROCHAINE SESSION : <http://ifd.upmc.fr/med/Formations/cyclepm.htm>**

Atelier Approfondissement		Organisation : Maison des écoles doctorales
Durée : 2,0 jours		Contact email : <a href="mailto:med-formations@listes.upmc.fr">med-formations@listes.upmc.fr</a>
10 sessions/ an	12 places/session	Recommandé en <input checked="" type="checkbox"/> 1 <sup>re</sup> <input checked="" type="checkbox"/> 2 <sup>e</sup> <input checked="" type="checkbox"/> 3 <sup>e</sup> année

**Objectifs**

- Apprendre à mieux gérer son temps et s'organiser
- Savoir décider et prioriser
- Résister à la pression et faire face au stress

**Contenu et méthode**

- Analyser son attitude face au temps
- Identifier les différents temps
- Repérer et réduire les croque-temps
- Utiliser les techniques, les outils et les supports de gestion du temps
- Mieux comprendre les mécanismes de prise de décision
- Déterminer les priorités selon le degré d'importance et d'urgence
- Gérer son stress et utiliser son énergie

**Méthode** : exercices, mise en situation, échanges d'expérience, brainstorming et travaux en sous groupes.

**Responsable pédagogique / Formateurs**

Responsable pédagogique : Maison des écoles doctorales  
Intervenants : Anne Cherret ou Abdellah Ben Mlih, cabinet United Partners

**Pré-requis éventuels**

Cet atelier fait partie du cycle « Pratiques Managériales » de la Maison des écoles doctorales.  
Atelier accessible après le séminaire *S-PM : Découvrez les grands principes du management* (62-MED-01).

**Pour en savoir plus (calendrier, places disponibles, etc.) :**  
<http://ifd.upmc.fr/med/Formations/cyclepm.htm>

Date de mise à jour de la fiche (mois/année) : novembre 2007