

## Gérer son temps et ses priorités

### Objectif de formation

Utiliser les méthodes et outils adaptés pour maîtriser la gestion de son temps et de ses priorités

### Prérequis

- ✓ Esprit d'amélioration continue et de remise en cause
- ✓ Compléter et apporter le relevé de toutes les activités réalisées, prévues et imprévues, au minimum sur une semaine, à l'aide du fichier « relevé de temps » transmis avant la formation

### Public visé

Toute personne désirant améliorer la gestion de son emploi du temps et être plus efficace

### Durée

1 journée

### Formatrice

Formatrices diplômées expertes du sujet :

 [Françoise EVENNOU](#)

ou

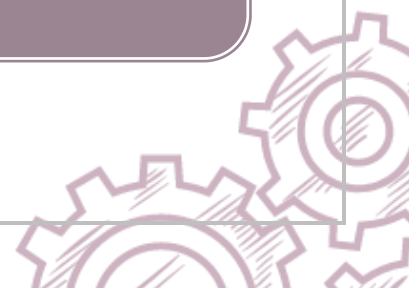
 [Catherine LE MEHAUTE](#)

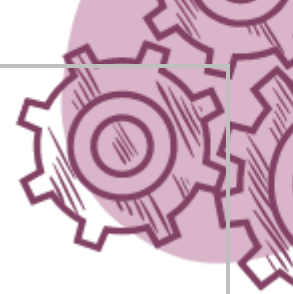
### Équipements

Aucun équipement spécifique nécessaire

### Le « plus » de la formation

Une formation-action pour permettre aux stagiaires de prendre du recul sur leur rapport au temps afin d'identifier le ou les outils adaptés à leur mode de fonctionnement





## Objectifs pédagogiques

- ✓ Comprendre son rapport au temps
- ✓ Définir ses priorités
- ✓ Anticiper et planifier ses activités
- ✓ Gérer son énergie personnelle pour optimiser son efficacité

## Programme détaillé

### Comprendre et mesurer son rapport au temps

- Auto-diagnostic
- Gérer les équilibres

### Devenir maître de son emploi du temps

- Apprendre à prioriser
- Piloter son activité
- Identifier les parasitages pour les réduire
- Construire son emploi du temps

### Bilan et évaluations

## Méthodes pédagogiques

Pédagogie active s'appuyant sur la dynamique du groupe et alternant :

- ✓ Temps d'échanges encadrés à partir des expériences des participants
- ✓ Apports théoriques en complément
- ✓ Exercices d'application sur des études de cas

Évaluation :

- ✓ Auto-évaluation par un quiz en début et fin de formation
- ✓ Évaluations intermédiaires pour vérifier la compréhension des points abordés
- ✓ Évaluation de la formation par les stagiaires en fin de formation

## OuestPro'3C

Centre d'affaires et de services Philaé – Parc de la Colleraye 44260 SAVENAY

Tél : 02.40.03.11.15 – mail : [contact@ouestpro3c.fr](mailto:contact@ouestpro3c.fr)

Création du document : 01/2020 - Mise à jour : Mai 2023

