

Gestion du temps : l'essentiel en 1 jour

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
+ Temps d'échange après
3 semaines

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

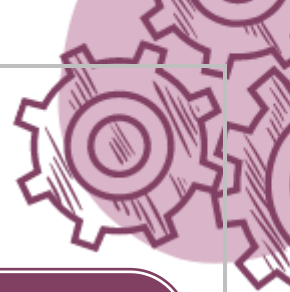
OuestPro'3C

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

Tél : 02.40.03.11.15 – mail : contact@ouestpro3c.fr

Création du document : Janvier 2020 - Mise à jour : Janvier 2026





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

- Autodiagnostic
- 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

Evaluation :

- ✓ Auto-évaluation en début de formation
- ✓ Evaluations intermédiaires pour vérifier la compréhension des points abordés par la restitution des travaux réalisés
- ✓ Evaluation finale des connaissances par des questions - réponses
- ✓ Evaluation 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

Création du document : Janvier 2020 - Mise à jour : Janvier 2026

