





## Programme de la formation

### Gérer ses priorités

-  En groupe sur site
-  7 heures sur 1 jour(s)
-  Tout public · De 4 à 8 participants
-  Sur devis

### Description courte

Prendre recul sur son organisation et son fonctionnement

Acquérir des outils pour optimiser sa gestion des priorités

### Profil des participants

Tout public

### Objectifs

Cette action a pour objectif de :

- Acquérir les outils de gestion des priorités
- Harmoniser les pratiques professionnelles

L

### Aptitudes et compétences visées / attestées

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Savoir prendre du recul sur son activité
- Gérer ses priorités
- Mettre en place des outils pour optimiser sa gestion du temps

### Contenu

#### Designer son temps au quotidien

Faire son bilan à partir de ses missions et fiches de poste

Diagnostiquer ses activités

Définir sa destination « optimiser ses priorités »

Clarifier la notion de priorité

Découvrir une matrice prioriser et décider

Cartographier ses priorités

Développer la stratégie des 4P

### **Remodeler son temps**

Retour sur ses expériences

Identifier ses freins et blocages

Développer son assertivité : Savoir dire et non et savoir alerter et demander

Définir un objectif réaliste

Partager les outils – Planifier et anticiper

Se protéger des interruptions

Bilan des apprentissages et définition des actions à mettre en place

## **Pédagogie et organisation**

### **Méthodes pédagogiques :**

- La pédagogie proposée est active et participative.
- Parcours d'apprentissage en 2 temps pour permettre engagement et expérimentation pendant l'intersession – 1 mois
- Les apprentissages prennent la forme d'atelier collaboratif : Chacun apporte sa fiche de poste, établit son diagnostic, se fixe une destination atteignable de progrès
- Les échanges d'expériences en situation professionnelle enrichissent les apports
- Les apports théoriques les outils sont concrets et adaptés
- Un support pédagogique est remis aux participants en version numérique

## **Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis**

- **Test de positionnement en amont :**

Questionnaire préalable

## **Mode de validation**

Quiz de connaissances

## **Référent handicap**

**PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** (*mise en place de compensation...*)

**Contact :** Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / [nadiahadjeri@cadresenmission.com](mailto:nadiahadjeri@cadresenmission.com)

## Intervenant

### Isabelle ROUGER

- Consultante formatrice spécialisée en communication et ressources humaines
- Coach Professionnelle certifiée ICF – Accompagne les transformations professionnelles et personnelles
- Assure des missions de formation, de coaching individuel et collectif auprès des professionnels d'entreprises et de collectivités.
- Praticienne en Approche Narrative
- Praticienne en PNL
- Diplômée d'un DESS en Ingénierie des Ressources Humaines, Paris V
- Formée aux techniques du théâtre et à l'improvisation, à l'Ennéagramme, à la Communication Non Violente de Rosenberg, à la méthode ESPERE de Jacques Salomé, à l'Approche Narrative...