


## Programme de la formation

### Améliorer la gestion de mon temps professionnel

 En groupe sur site

 7 heures

 Tout public

 Sur devis

#### Description courte

Faire le point sur son propre rapport au temps pour mieux l'appivoiser

#### Profil des participants

Toute personne souhaitant optimiser la gestion de son temps et son organisation professionnelle.

#### Prérequis

Disposer d'une certaine autonomie dans l'organisation de ses tâches et missions

#### Objectifs

- Découvrir les modalités de la gestion du temps
- Savoir hiérarchiser ses priorités
- Pouvoir organiser son travail

#### Aptitudes et compétences visées / attestées

Compréhension des principes de la gestion du temps

Connaissance de méthodes facilitantes : matrice d'Eisenhower

#### Contenu

- Les principes de la gestion du temps

Six Lois pour mieux comprendre notre rapport avec le temps

Les mangeurs de temps, les connaître pour mieux les repérer

Trois clés pour gérer vos priorités

- La gestion du temps en pratique

Conseils et outils pour gérer son temps

Elaboration d'un guide de bonnes pratiques

## Pédagogie et organisation

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices en groupes de travail
- Ludopédagogie
- Utilisation de supports visuels remis aux participants à l'issue de la formation

## Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

En amont de la formation : questionnaire de positionnement

Pendant la formation : réalisation des exercices de mise en situation

Evaluation des acquis sous forme de quizz

## Mode de validation

Guide de bonnes pratiques personnalisé

## Financements possibles

Financement personnel ou par votre employeur

## Modalités et délai d'accès

nous consulter

## 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)

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Merci de nous contacter en amont pour étudier les actions à mettre en place en termes d'accessibilité

## Intervenant

Marie-Noëlle BOISSEUX