
Programme de la formation

Gestion du temps

-  En groupe sur site
-  1,5 heures
-  Tout public · De 6 à 12 participants
-  Sur devis

Description courte

Permettre aux participants de reprendre le contrôle de leur temps, réduire leur charge mentale et repartir avec des actions concrètes applicables dès le lendemain.

Profil des participants

Collaborateurs et managers d'une organisation sans niveau hiérarchique précis ou type de fonction particulière.

Prérequis

Avoir occupé un poste professionnel au moins 3 mois

Objectifs

Reprendre de la maîtrise sur son temps, réduire la charge mentale et repartir avec une expérimentation concrète applicable dès le lendemain.

Aptitudes et compétences visées / attestées

A la fin de l'atelier, chacun aura identifié ce qui lui fait perdre de la maîtrise, réorganisé une journée réelle et choisi un test de 7 jours.

Contenu

Comprendre pourquoi nous manquons de temps

Les 3 clés d'une meilleure organisation: Prioriser, planifier, protéger son temps

Réduire la pression et retrouver de la sérénité

Mon plan d'action personnel

Pédagogie et organisation

Partir du réel : Les exemples viennent des journées et des contraintes des participants.

Peu de théorie : Un apport bref, puis une mise en application immédiate.

Ne pas culpabiliser : Une surcharge peut venir des processus, des objectifs, des moyens ou des arbitrages.

Chercher la marge de manoeuvre : Qu'est-ce qui dépend de moi, se négocie, se délègue ou doit remonter ?

Faire tester : L'objectif n'est pas une organisation parfaite mais une amélioration observable sur 7 jours.

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- Nommer ses principales sources de dispersion et comprendre leur origine.
- Distinguer urgence, importance et valeur ajoutée à partir de tâches réelles.
- Construire une journée faisable avec trois priorités, une plage protégée et une marge pour les imprévus.
- Repérer une situation qui dépasse la seule organisation personnelle et mérite un traitement collectif.
- Choisir une habitude à arrêter, une habitude à commencer et un test concret pendant 7 jours.

Mode de validation

Les fiches participants sont complétées individuellement pendant l'animation.

Modalités et délai d'accès

En présentiel ou en visio

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

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

oui

Intervenant

Christophe PONCET
