



# SOYEZ ACTEUR DE LA GESTION DE VOTRE TEMPS

1.5 jours soit 10h30 - 1 jour en présentiel - 0.5 jour en distanciel M+1



## OBJECTIFS :

- Définir son rapport au temps et à la gestion des priorités
- Construire et personnaliser sa boîte à outils au service de la gestion du temps et de ses priorités
- Mettre en oeuvre un plan d'action personnalisé en lien avec ses moteurs et ses enjeux

## NOTRE PARTI PRIS :

Si les techniques de gestion du temps sont un véritable plus, ce qui va réellement changer votre organisation, c'est de questionner votre rapport au temps et aux priorités. Dans cette formation, vous allez travailler vos peurs, vos freins, vos à priori. Nous créons les conditions pour favoriser un déclic et vous aider à trouver vos propres techniques, appropriées à votre mode de fonctionnement.

## PRE-REQUIS :

Aucun

## PUBLIC :

Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps dans son organisation professionnelle.

Être moteur et motivé(e) pour identifier ses clés de succès dans la gestion de son temps !

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### Analyser son rapport au temps et ses besoins

- Identifier son profil de consommation du temps
- Connaître ses rythmes de travail
- Définir ses moments d'inefficacité
- Cerner ses besoins individuels

### AUTO-DIAGNOSTIC :

Mise en perspective de son rapport au temps, de ses croyances limitantes et de ses besoins.

### Identifier les interactions dans la gestion du temps

- Analyser son environnement professionnel
- Repérer ses « voleurs de temps » et les déséquilibres
- Mettre en relation ses besoins avec sa fonction, ses missions

### Utiliser les outils de gestion du temps

- Anticiper et planifier ses tâches récurrentes
- Hiérarchiser ses priorités : urgent et important
- Gérer les imprévus et les sollicitations extérieures
- Savoir dire non

### PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

### Mieux organiser son emploi du temps

- Clarifier ses champs d'action possible
- Identifier ses points forts et ses axes de progrès
- Fixer ses objectifs
- Initier son plan d'action et ses engagements

### PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements.

# INFORMATIONS GENERALES

Valables pour chacune des formations présentes dans ce catalogue



## MODALITÉS D'ÉVALUATION

### Avant la formation :

Un diagnostic pré-formation est réalisé par téléphone pour évaluer les besoins/objectifs et prendre des informations concernant le contexte projet/entreprise/service. Un compte-rendu est remis pour prise de décision.

### Pendant la formation :

Evaluation des acquis par le formateur tout au long de la formation lors des ateliers.

Attestation de fin de stage individuelle et rapport animateur global, les 2 avec évaluation des acquis par le formateur.



## MÉTHODES D'ANIMATION

Le formateur anime avec une alternance d'apports théoriques et d'ateliers (équilibre minimal de 60-40 %) à l'aide de pédagogies actives (intelligence collective, ludopédagogie). Formateur/consultant expérimenté.



## MOYENS MATÉRIELS ET TECHNIQUES

La salle sera équipée d'un vidéo projecteur, d'un tableau blanc et/ou d'un paperboard. Nous utilisons du matériel de ludopédagogie : cartes de photolangage, matériel créatif, jeux, etc.



## SUIVI POST-FORMATION

En fin de formation, le formateur transmet aux stagiaires le(s) support(s) utilisé(s) (slides PowerPoint, photos des paperboard...) et/ou un livre ressource selon le thème étudié.



## HORAIRES

Les formations sont organisées par défaut sur les horaires suivants : 9h-12h30 / 13h30-17h. Dans le cadre d'une session collective, les horaires ne peuvent pas être modifiés.



## ASSIDUITÉ

Feuille de présence signée par demi-journée par le stagiaire et le formateur.



## SATISFACTION

Questionnaire de satisfaction en fin de formation.



## MODALITÉS D'INSCRIPTION

### Dans le cadre d'un financement

**employeur** : inscription possible jusqu'à la veille de la formation, sous réserve de places disponibles et de validation des objectifs, en nous contactant au 03 88 26 26 66 ou par mail : [bienvenue@singular-is-future.com](mailto:bienvenue@singular-is-future.com).



## ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter directement afin d'étudier ensemble votre contexte : 03 88 26 26 66.



En cas de question(s) : contactez nos équipes au **03 88 26 26 66**  
ou par mail [bienvenue@singular-is-future.com](mailto:bienvenue@singular-is-future.com)