

organisme de formation de l'ESS, vous propose

Gérer son temps et ses priorités

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Mieux appréhender votre rapport au temps
- Trouver son rythme
- Poser le cadre d'une gestion du temps efficace

DESCRIPTION / CONTENU

Aménager son temps

- Auto-diagnostic de sa propre gestion du temps
- Trouver un équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle
- Comprendre ce que l'on entend par gestion du temps
- Repérer les voleurs de temps
- Organiser son environnement de travail
- Utiliser la technologie pour gagner du temps (mail/ téléphone)
- Organiser son planning et s'y tenir (to do list, évaluation du temps)

Savoir prioriser

- La loi de Pareto et la Gestion du temps
- La priorisation quotidienne
- Déterminer vos priorités
- Les 6 lois de la Gestion du temps

Bien communiquer

- Empêcher les Interruptions
- Contrôler la tendance à tergiverser
- Prendre des décisions
- Poser son cadre
- Savoir dire non

Mettre en place des rituels pour mieux s'organiser et inscrire une nouvelle organisation dans la durée

- Pratiquer la respiration et de l'ancrage
- Savoir mettre fin à une activité pour en débiter une autre
- Se remercier, se féliciter, s'encourager versus culpabiliser, s'en vouloir, se démotiver

organisme de formation de l'ESS, vous propose

- Mettre du « plaisir » dans ses activités

Définir son plan d'actions

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théoriques, jeux de rôles, échanges, exercices, travaux en sous-groupes

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

PPT, TEST, QCM

MODALITES D'EVALUATION

Durant la formation, l'acquisition des compétences est évaluée sur la base d'activités pédagogiques actives et faisant appel à des méthodes interactives.

A la fin de la formation, un bilan réflexif est proposé oralement sur l'application des acquis dans le quotidien professionnel des participants.

Ce bilan est accompagné d'un questionnaire de satisfaction.

DUREE

14 heures

PUBLIC

Toute personne travaillant dans l'IAE

PRE-REQUIS

Pas de prérequis

MODALITES D'ORGANISATION

Les dates et le format (en présentiel à distance via l'outil Zoom) sont à votre disposition sur [notre catalogue en ligne](#).

EQUIPE PEDAGOGIQUE

Les formateurs intervenant pour Coorace sont des spécialistes de leurs domaines et des spécificités de l'insertion par l'activité économique, afin de répondre le mieux possible aux problématiques que vous rencontrez.



organisme de formation de l'ESS, vous propose

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription à la formation se fait par bulletin d'inscription pour les formations en INTER. Vous pouvez adresser toute question à ce sujet à Anna Benavente (07 49 73 83 25 - anna.benavente@coorace.org)

Pour les formations en INTRA, merci de contacter Violaine Caplan (06 78 42 82 64 – [violaine Caplan@coorace.org](mailto:violaine.Caplan@coorace.org))

ACCES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite. Pour les autres situations de handicap, n'hésitez pas à contacter notre référent handicap (handicap@cooraceformationconseil.org)