

Intitulé de la formation **Gestion du temps et des priorités**

Domaine Efficacité professionnelle - Connaissance de soi et des autres

Version 01/2024

Éligible CPF Non Oui



Objectifs

Objectif de la formation

Retrouver la maîtrise de son temps

Objectifs pédagogiques (Être capable de...)

- Analyser ses pratiques et ses points forts,
- Identifier les facteurs déterminants d'une gestion du temps efficace,
- Définir ses priorités au travail,
- Passer d'une gestion du temps du travail « subie » à une gestion du temps maîtrisée,
- S'approprier des outils performants de planification et de préparation.



Durée : 1,5 j de formation
soit **10,5h par stagiaire**

Modalité : Présentiel

Effectif : De 4 à 10 personnes



Accessibilité Pour les personnes en situation de handicap, en amont de la formation, nous contacter afin de déterminer les aménagements à adapter.



Public concerné

- Tout public



Prérequis et niveau d'entrée

- Aucun prérequis



Moyens et méthodes pédagogiques

- Remplir le questionnaire préalable à la formation Gestion du temps et des priorités,
- En début de formation, le formateur validera les attentes de chaque bénéficiaire pour une adaptation éventuelle,
- Pédagogie fortement active et participative,
- Alternance de phases d'exposés, d'autodiagnostic et d'appropriation de la méthodologie par l'entraînement au cours d'ateliers et d'exercices en groupe,
- Construction d'un plan d'action individuel,
- Apports de repères théoriques,
- Support de formation.



Évaluation

De la satisfaction du module par le stagiaire

- Questionnaire écrit

Des acquis du stagiaire

Type d'évaluation :

- Questionnaire

Barème d'évaluation :

- Acquis (plus de 80% de réponses exactes)
- En cours d'acquisition (de 50 à 79%)
- À consolider (moins de 50% de réponses exactes)



Qualité et profil de l'animateur

- Animateur spécialisé intervenant pour le compte de CAMPUS XII^e AVENUE



Sanction de la formation

- **Attestation individuelle d'assiduité et de fin de formation**



Sous l'égide du Conseil Régional et de l'Agefiph, notre organisme de formation a signé la charte pour l'accueil des personnes en situation de handicap.

EESC BUSINESS CAMPUS 12 - CAMPUS XII^e AVENUE

N° déclaration d'existence : 76 12 01010 12 - **SIRET :** 900 038 167 00012

Siège social : CAMPUS XII^e AVENUE Cité de l'Entreprise et de la Formation
5 rue de Bruxelles BP 3349 12033 RODEZ Cedex 9

Site de Rodez : 5, rue de Bruxelles - **Site de Millau :** 38 boulevard de l'Ayrolle

Tél : 05 65 77 77 00 **Mail :** fpc@campus12avenue.fr **Web :** www.campus12avenue.fr

Programme de formation



Contenu de formation

½ JOURNEE N°1

PRENDRE CONSCIENCE DE SON PROPRE RAPPORT AU TEMPS ET AUX PRIORITES – 2H

- Votre façon de faire...
- Objectifs et cadre

COMPRENDRE LE RAPPORT AU TEMPS ET POURQUOI GERER SON TEMPS – 1H30

- Les lois du temps
- Les obstacles à la gestion du temps

½ JOURNEE N°2

LES CONCEPTS DE BASE DE LA GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITES – 1H

- Être performant / Être efficace
- L'urgent et l'important

ADAPTER SA GESTION DU TEMPS A SON ENVIRONNEMENT ET A SA DIMENSION RELATIONNELLE – 1H30

PRESENTATION DES OUTILS DE PLANIFICATION – 1H

½ JOURNEE N°3

AUTO-EVALUATION, BILAN DES OBJECTIFS DE CHACUN, ETAT DES LIEUX DES CHANGEMENTS, PARTAGE D'EXPERIENCE... - 3H30

Contact formation

<input type="checkbox"/>	Lionel DÉLÉRIS – 05 65 75 56 99 – l.deleris@campus12avenue.fr	Site de Rodez – intra et sur-mesure
<input type="checkbox"/>	Anne JEANJEAN – 05 65 59 59 03 – a.jeanjean@campus12avenue.fr	Site de Millau – inter, intra et sur-mesure
<input type="checkbox"/>	Céline LONGUET – 05 65 75 56 77 – c.longuet@campus12avenue.fr	Site de Rodez – inter
<input type="checkbox"/>	Amélie MOULY – 05 65 75 56 84 – a.mouly@campus12avenue.fr	Site de Rodez – intra et sur-mesure



 Sous l'égide du Conseil Régional et de l'Agefiph, notre organisme de formation a signé la charte pour l'accueil des personnes en situation de handicap.

EESC BUSINESS CAMPUS 12 - CAMPUS XII^e AVENUE
 N° déclaration d'existence : 76 12 01010 12 - SIRET : 900 038 167 00012
 Siège social : CAMPUS XII^e AVENUE Cité de l'Entreprise et de la Formation
 5 rue de Bruxelles BP 3349 12033 RODEZ Cedex 9
 Site de Rodez : 5, rue de Bruxelles - Site de Millau : 38 boulevard de l'Ayrolle
 Tél : 05 65 77 77 00 Mail : fpc@campus12avenue.fr Web : www.campus12avenue.fr