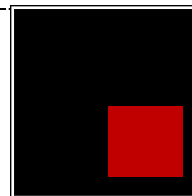


# Programme de formation

## « Savoir gérer son temps et ses priorités »



### PRESENTATION

Le temps est compté et cadencé et nous transforme chaque jour davantage en métronomes de la vie. L'urgence s'est installée pour devenir la normalité. Si le temps est la ressource la plus équitablement partagée, elle n'en demeure pas moins la plus difficile à maîtriser. Comment s'en sortir dans son quotidien, au travail et en dehors, pour faire les bons choix et retrouver de l'efficacité et de la sérénité ?

### PUBLIC

Cette formation s'adresse à toute personne confrontée à des situations de surcharges de travail ponctuelles ou répétées, indépendamment de la fonction occupée.

### PRE-REQUIS

Pas de prérequis spécifique.

### PARTICIPANTS

- Minimum : 4
- Maximum : 10

### DUREE

2 jours (2 x 7 heures). En présentiel.

### TARIFS

990€ HT /jour net de taxe (frais annexes : nous contacter)

### MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Carré Formation s'engage à vous répondre dans les 48 heures suivant votre demande et à vous proposer une date d'intervention dans un délai maximum de 6 mois.

### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Prendre conscience des enjeux individuels et collectifs de la gestion du temps
- Repérer les voleurs de temps et Identifier les activités à forte valeur ajoutée
- Décrypter leurs comportements réflexes en situation d'urgence et de stress
- Prioriser, savoir dire et faire des choix

### PROGRAMME DE LA FORMATION

- Les grandes maladies du temps
- Les grandes lois de la gestion du temps
- Comprendre son rapport au temps
- Revisiter son organisation et ses pratiques actuelles
- Les outils efficaces de la gestion des priorités
- Savoir discerner l'urgent de l'important
- Savoir dire non et se fixer des objectifs personnels

## **MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES MIS EN ŒUVRE**

- Chaque participant se verra remettre un support de formation
- Pédagogie dynamique et pragmatique avec des mises en situation, des travaux en sous-groupes, des exercices d'application, des échanges de bonnes pratiques et des autodiagnostic.

## **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Les formations se font sur les sites des établissements. Nous sommes néanmoins vigilants et sensibilisés aux enjeux de l'accès à l'apprentissage pour tous, en lien avec les partenaires référents.

## **MODALITES D'EVALUATION DE LA FORMATION**

### **Avant la formation :**

- Analyse des besoins et des pratiques existantes dans l'entreprise et le service demandeur
- Mise en place d'un questionnaire individuel pour cibler les attentes des participants
- Restitution d'un plan d'action de formation sur-mesure au donneur d'ordre

### **En début de formation :**

- Questionnaire de positionnement individuel afin d'identifier les compétences de départ

### **En fin de formation :**

- Evaluation finale sous forme de QCM pour mesurer le niveau d'acquisition pédagogique
- Bilan sous forme de tour de table pour mesurer le niveau de progression par rapport aux objectifs
- Enquête de satisfaction à chaud et à 90j pour valider le transfert des acquis en situation de travail

## **VALIDATION DE LA FORMATION**

Attestation individuelle de fin de stage mentionnant le résultat des acquis.

## **CONTACT**

Larbi CHERARA

06 80 94 47 85

[contact@carreformation.com](mailto:contact@carreformation.com)