

## Formation : GÉRER SON TEMPS ET AGIR AVEC SÉRÉNITÉ

### Objectifs de la formation :

- Évaluer la gestion actuelle de son temps
- Repérer les voleurs de temps
- Distinguer l'urgent de l'important dans ses activités
- Apprendre à dire non et proposer d'autres alternatives
- Mettre en place une stratégie de gestion de ses priorités



### Compétences :

- Analyser la gestion de mon temps et les dysfonctionnements
- Identifier la valeur-ajoutée de mes missions
- Organiser mon planning en fonction des priorités et urgences
- Savoir dire non et proposer d'autres alternatives
- Mesurer l'impact de la délégation pour gagner en sérénité



**Public visé :** Cette formation s'adresse à tout public.



**Évaluation :** Attestation de formation à l'issue d'un quizz de connaissances



**Durée :** 2 jours de formation soit 14H

**Dates :** À définir avec l'organisme



**Tarif :** 1250€ HT / personne – Tarif INTRA : à définir selon le groupe

**Intervenant :** Formateur spécialisé en efficacité professionnel, choisi pour son expertise et ses qualités pédagogiques.



**Modalités pédagogiques :** Exercices et mises en situation à chaque étape, quizz, séance de relation et respiration

## PROGRAMME DE LA FORMATION

**INTRODUCTION :** découverte originale des participants et du contenu

### **Jour 1 : Évaluer la gestion actuelle de son temps**

- Repérer les voleurs de temps
- Distinguer l'urgent de l'important dans ses activités
- Mettre en place une stratégie de gestion de ses priorités
- Comprendre les conséquences de la procrastination
- S'engager dans une dynamique de changement

*Exercices : auto-évaluation, listing de ses voleurs de temps, de ses priorités*

### **Jour 2 : Rester serein malgré les pressions**

- Réduire les sources de stress individuelles et collectives
- Lâcher-prise et identifier des solutions alternatives
- Contrôler son chrono-stress en cas de pic d'activité

*Exercices : utilisation d'outils, de matrices,*

*Exercice : écologie personnelle*

- Atelier de pratique de préparation mentale, de bien-être animée par une sophrologue /coach.

### **CONCLUSION :**

- Résumé des acquis de la formation en créant une carte mentale collective
- Quizz individuel des acquis
- Questionnaire de satisfaction chaud