

# Gestion du temps et des priorités

## Maîtriser son organisation et justifier ses choix

G9



### A L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SEREZ EN CAPACITÉ D' :

- Utiliser son temps en fonction de ses priorités.
- Anticiper et planifier ses activités en se concentrant sur l'essentiel.
- Mettre en place une organisation efficace au quotidien.
- Utiliser avec pertinence les outils de communication et d'organisation

### PROGRAMME DE FORMATION

#### **Définir ses priorités professionnelles**

Définir ses objectifs, clarifier sa mission, ses urgences, ses activités importantes

#### **Savoir équilibrer vie perso, vie pro**

Reconnaître son biorythme  
Identifier les pièges classiques de la gestion du temps  
Organiser son emploi du temps de façon équilibrée

#### **Apprendre à gérer des situations chronophages**

Apprendre à dire non  
Utiliser les outils de gestion du temps LIMITER  
Intégrer les outils dans la durée



Tout public

#### PRÉREQUIS

Aucun



#### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Autodiagnostic de sa gestion du temps  
Apports d'outils pratiques  
Entraînement individuel et en groupe,  
Mise en situation et jeux de rôles

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des compétences à certifier via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation

#### COMPÉTENCES ÉVALUÉES

Analyser sa charge de travail  
Mettre en place des outils d'organisation

#### DELIVRANCE D'UNE ATTESTATION

**DE FORMATION** après validation des compétences acquises au cours du programme par Créatech



#### DURÉE

14h soit 2 jours non consécutifs  
9h00 à 12h30 – 13h30 à 17h00

#### DATES

Session: 2, 8 février -- 3, 10 juin

#### DÉLAI D'ACCESSIBILITÉ

10 jours avant la date d'ouverture de la session

#### FRAIS PÉDAGOGIQUES

**Tarif inter-entreprise : 35€ HT /heure/ stagiaire session de 4 pers. minimum**  
**Adhérent OPCO2i tarif privilège: 30€ HT /heure/stagiaire session de 4 pers. minimum**

**Tarif intra-entreprise:** nous contacter pour réaliser votre devis personnalisé

#### LIEU

En présentiel  
A Roanne ou en entreprise



Personnes en situation de handicap, merci de nous contacter au 04 77 23 63 98