

**FORMATION INTER-ENTREPRISES \*****2 jours**

## Gérer son temps et ses priorités

**à partir de 780 € net de taxe par participant****OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- Comprendre sa relation au temps pour effectuer des changements durables en créant de nouveaux rituels
- Prioriser ses activités
- Anticiper et planifier ses activités en se centrant sur l'essentiel
- Planifier ses actions sur le moyen et long terme
- Organiser ses communications pour des relations efficaces et conviviales avec les différents interlocuteurs
- Prendre des temps de recul sur ses résultats et son organisation personnelle

**PUBLIC VISÉ**

Tout public

**AIDES AU FINANCEMENT \*\***

Cap Emploi  
Opérateurs de Compétences (OPCO)  
France Travail  
Entreprise

*\*\* sous conditions***MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

100% Présentiel  
Mix-Learning

**MODALITÉS D'ÉVALUATION**

Processus d'évaluation des acquis tout au long de la formation  
Evaluation de fin de formation individuelle par le formateur

**MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES**

Mise en situation  
Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

**MODALITÉS D'ACCÈS**

Bulletin d'inscription

**ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP**

Contactez-nous

*\* Toutes nos formations sont possibles en INTRA-ENTREPRISE (devis sur demande).*

## PROGRAMME DE LA FORMATION

**Découpage par demi-journée :****1. Analyse de l'utilisation du temps**

- Analyse individuelle des activités et des interruptions
- Repérage des freins à l'efficacité et des facteurs de gaspillage
- Les notions d'urgence et d'importance

**2. Aborder les dysfonctionnements et les freins individuels à l'efficacité**

Repérage des dysfonctionnements et de leur origine

- Les « chronophages » majeurs
- Leurs origines (soi les autres)
- Les 7 grands principes de la gestion du temps

Freins individuels à l'efficacité

- Typologie des utilisateurs du temps
- Identification de ses travers en matière d'utilisation du temps
- Les gaspillages de temps

**3. Notions d'urgence et d'importance en fonction de la mission des objectifs à atteindre**

- Recentrage de mon activité sur ma mission
- Estimation du temps
- Hiérarchisation des activités en fonction des objectifs
- Règles de programmation d'une journée
- Programmation par unité de temps

**4. Mobilisation de mes ressources**

- Les biorythmes
- Moi l'autre et le service à l'autre
- Les outils d'organisation et de gestion du temps
- Les outils comportementaux
- Les outils relationnels

---

**CETTE FORMATION EST PROPOSÉE DANS NOS CENTRES DE :****AULNOY-LEZ-VALENCIENNES****ROUBAIX****DUNKERQUE****SAINT-OMER****LENS**

## PROCHAINES SESSIONS

### AULNOY-LEZ-VALENCIENNES

Session 1 : 15 et 16 juin 2026

### DUNKERQUE

Session 1 : 1er et 29 octobre 2026

### LENS

Session 1 : 5 et 6 novembre 2026

### ROUBAIX

Session 1 : 29 et 30 juin 2026

### SAINT-OMER

Session 1 : 4 et 5 juin 2026

