

Gérer son temps et ses priorités

Référence : FCOCOM0021

Thématique : Me former au développement personnel

FORMATION CONTINUE

Pour en savoir plus,
contactez le 30 06.

Taux de satisfaction 1er semestre 2024 : 100%

100

% des stagiaires se déclarent satisfaits

concernant la possibilité de mettre en œuvre les connaissances acquises en formation dans leur activité

« Oser aller à l'essentiel en redéfinissant ses priorités pour retrouver la maîtrise de son temps. »

Objectifs

- Identifier ses stratégies de gestion du temps
- Optimiser son organisation
- Apprendre à gérer les priorités et les imprévus
- Mettre en œuvre des outils d'organisation efficaces

Contenu

Les principes d'une bonne gestion du temps

- Analyser son comportement face au temps
- Identifier ses besoins
- Repérer ses obstacles

Choisir et adapter ses outils

- Savoir planifier
- Utiliser les outils classiques

Apprendre à gérer ses priorités

- Savoir hiérarchiser ses tâches
- Se fixer des priorités
- Apprendre à maîtriser les imprévus

Etre plus efficace au quotidien

- Réduire les outils chronophages
 - Tél
 - Mail

- Réseaux sociaux...
- Savoir se concentrer à 100%
- Arrêter la procrastination

Se protéger des autres et de soi-même

- Comprendre l'impact des interruptions sur notre temps de travail

Prérequis

- aucun

Méthodes mobilisées

- Alternance de théorie, de jeux, d'exercices et animation en classe inversée
- Partage d'expériences
- Pédagogie active

Modalité d'évaluation

- Évaluation des acquis de la formation par le formateur

Durée

- 1 jour
en présentiel (7h)

Modalités et délais d'accès

- Sur inscription

Tarif public

- 244 €/jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle

Tarif artisan

:

«

Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat

»

- Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - [Nous contacter](#)

[Accessibilité](#)

Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation



Pour aller plus loin, complétez cette formation

par

:

ETRE BIEN DANS SA BOITE DANS SON CORPS ET DANS SA TETE

+ SANTE DE L'ENTREPRISE ET CAPITAL SANTE DU DIRIGEANT

Pour en savoir plus, contactez le 30 06.

Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z

Date de mise à jour : 24 septembre 2024

Délivré par:

- Angers (CMA49 accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 accueil) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 formation continue) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- La Roche-sur-Yon (CMA85 accueil) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- Laval (CMA53 accueil) : 39, quai André Pinçon - CS 30227 - 53002 LAVAL CEDEX
- Angers (CMA49 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Laval (CMA53 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 formation continue) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâturaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 accueil) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX

Prochaines sessions:

- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue) - Mardi 4 février 2025
- Inscription avant le 28/01/2025
- Angers (CMA49 formation continue) - Lundi 17 mars 2025 - Inscription avant le 13/03/2025
- Laval (CMA53 formation continue) - Vendredi 4 avril 2025 - Inscription avant le 28/03/2025
- CMA Pays de la Loire (siège régional) - Pour toute information complémentaire sur la programmation ou sur les dates en cours ou à venir, nous consulter
- Pas de date limite d'inscription

Tarifs:

- TOUT PUBLIC - contact
- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact