

### Gérer son temps et ses priorités

Référence: FCOCOM0021

Thématique : Me former au développement personnel

# **FORMATION CONTINUE**

#### Taux de satisfaction 2023 : 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

### **Programme**

### 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

#### 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 : 23 avril 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 Pâtureaux 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 juin 2024
  - Inscription avant le 29/05/2024
- Laval (CMA53 formation continue) Vendredi 14 juin 2024 Inscription avant le 07/06/2024
- 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
- Le Mans (CMA72 formation continue) Jeudi 26 Septembre 2024
  - Inscription avant le 19/09/2024
- Laval (CMA53 formation continue) Mardi 1er octobre 2024 Inscription avant le 24/09/2024
- Angers (CMA49 formation continue) Jeudi 17 octobre 2024
  - Inscription avant le 08/10/2024
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 formation continue) Mardi 26 novembre 2024
  - Inscription avant le 19/11/2024

#### Tarifs:

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