

### Gérer son temps et ses priorités

Référence: FCOCOM0021

Thématique : Me former au développement personnel

Formation éligible

Pass CMA Liberté

# **FORMATION CONTINUE**

Pas de formation au 1er semestre 2025

« 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**

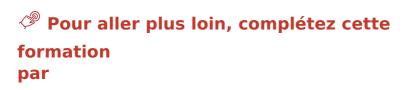
:

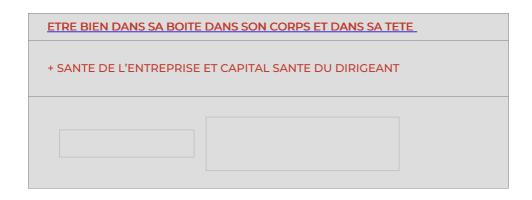
Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat

• 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







#### Nous contacter



#### 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 : 9 septembre 2025

#### Délivré par:

- Saumur, antenne CMA (49): 5, quai Comte Lair 49400 SAUMUR
- 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
- Cholet, antenne CMA (49): 5 Boulevard Pierre LECOQ LA NOVATHEQUE ZAC du Carteron
   49300 CHOLET

#### Prochaines sessions:

- Cholet, antenne CMA (49) Mardi 25 novembre 2025 Inscription avant le 20/11/2025
- 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