

## 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



**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



Se préinscrire

**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:

- 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