Maîtriser votre temps et vos priorités

Référence : FCOPIL0004

Thématique : Me former à la gestion et à la rentabilité

FORMATION CONTINUE

Taux de satisfaction 2022 : 100%

Objectifs

- Comprendre ce qui constitue aujourd'hui un frein à votre équilibre
- Gagner en sérénité en remettant votre travail à sa juste place
- Approfondir sa relation au temps, acquérir des outils et des méthodes de gestion du temps
- Distinguer l'urgent et l'important et hiérarchiser ainsi ses priorités
- Concevoir et mettre en pratique des stratégies concrètes pour mieux concilier vie professionnelle et vie personnelle

Programme

- Faire le point sur vos déséquilibres actuels

Sortir de la culpabilité et s'autoriser à dire non

Reconnaître les messages contraignants et les modifier pour être en adéquation avec mes choix

Apprendre à déculpabiliser et à lâcher-prise

- Se consacrer du temps à soi

Apprendre à ralentir le tempo, à alléger son agenda
Dégager du temps pour soi, pour ses projets et pour sa famille

Apprendre ou réapprendre à se réapproprier, enfin, son temps

Mieux gérer ses priorités

- Maîtriser et rendre productif son temps

Fonctionner sur objectifs et plans d'action

Savoir faire des choix pour être efficace

Définir des objectifs clairs et projeter avec lucidité

Reprogrammer son emploi du temps

- Gagner en sérénité : m’accepter tel(le) que je suis !

Elaborer une stratégie génératrice de sérénité : changement au niveau de ses pensées, recentrage sur ses valeurs, redéfinition de ce qui est important pour soi, nouveauté dans ses actes

Apprendre à accepter l’incertitude

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Méthodes mobilisées

- Méthode : alternance de théorie et de pratique-expérimentation et échanges afin de prendre en compte chaque individu dans sa dimension unique. Stimuler les changements nécessaires à l’évolution en faisant prendre conscience de ce que l’on peut et/ou souhaite améliorer
- Moyens : salle de formation équipée de tables individuelles - 1 salle informatique équipée de 12 postes informatiques, avec accès internet

Modalité d’évaluation

- Test d'évaluation
  des acquis de la formation par le formateur

Durée

- 2 jours
  en présentiel
  (14 h)

Modalités et délais d’accès

- Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

Tarif public

- 244 € / jour nets de taxe (tarif 2023) 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'intervention 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 : 13 février 2023

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

Prochaine session en cours de programmation. Vous pouvez dès à présent nous faire part de votre intérêt en cliquant sur “Être rappelé pour en savoir plus” depuis la page descriptive de l'offre sur votre plateforme.

Tarifs:

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