

Gérer son temps et ses priorités

Mise à jour le 13/02/2024
Numéro de CPF :

Analyser son organisation personnelle et appliquer de nouvelles méthodes de gestion du temps dans son quotidien

Objectifs de formation

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Gérer de manière efficace les priorités et imprévus.
- Acquérir des méthodes et outils de gestion du temps
- Prendre du recul et identifier les situations de stress en apportant des améliorations concrètes

Programme

I – Intégrer les notions générales sur la gestion du temps

- analyser les pertes et gains de temps
- repérer les 4 causes d'une gestion inefficace et appliquer des remèdes
- définir et différencier les notions d'urgence et d'importance

II – Tenir compte de son contexte professionnel

- procéder à un autodiagnostic de son activité
- analyser de manière critique son emploi du temps
- repérer les situations « voleur de temps » et apporter des améliorations

III – Savoir faire des choix

- se fixer des objectifs et hiérarchiser les priorités
- s'affirmer et savoir dire non
- utiliser la délégation pour dégager du temps en respectant les 4 étapes d'une délégation réussie

IV – Agir en cohérence avec ses priorités et celles de son équipe

- identifier son rôle, ses responsabilités et celles de son entourage
- établir ses priorités et mettre en place des plans d'action
- savoir utiliser les différents outils de communication

V – Prendre du recul dans les situations de stress

- identifier les situations génératrices de stress les plus fréquentes et apporter des remèdes
- mesurer sa résistance au stress
- se rendre disponible et évaluer les priorités en situation d'urgence

Lieux de formations

- Angers
- La Roche-sur-Yon
- Laval
- Le Mans

CONTACTS :

CENTRE D'ANGERS / CHOLET
02 41 73 93 06
contact.angers@formation-
industries-pdl.fr

CENTRE DE NANTES
02 51 13 21 51
contact.nantes@formation-
industries-pdl.fr

CENTRE DE SAINT-NAZAIRE
02 40 53 85 47
contact.stnazaire@formation-
industries-pdl.fr

CENTRE DE LAVAL
02 43 69 03 33
contact.laval@formation-
industries-pdl.fr

CENTRE DU MANS
02 43 21 77 77
contact.lemans@formation-
industries-pdl.fr

**CENTRE DE LA ROCHE-
SUR-YON**
02 51 37 57 17
contact.laroche@formation-
industries-pdl.fr

www.formation-industries-
paysdelaloire.fr



- Nantes
- Saint-Nazaire
- Sur site industriel

Dates de formations

NANTES : 04-05 Mars 2024

ANGERS : 1 date par semestre 2024

LE MANS : 03-04 juin 2024

Durée de la formation

14 heures

Nombre de stagiaires

de 6 à 12 participants

Pré-requis d'entrée en formation

Aucun prérequis

Modalités pédagogiques

- **Méthodes pédagogiques** : Formation en présentiel avec alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques pour ancrer les apprentissages et/ou en distanciel pour certains modules.
- **Moyens pédagogiques** : Salles de formation équipées pour utilisation de supports pédagogiques classiques et numériques. Plateaux techniques adaptés et aménagés d'équipements spécifiques

Modalités d'évaluation et d'examen

Les connaissances et/ou capacités professionnelles de l'apprenant sont évaluées en cours et/ou en fin de formation par différents moyens : mises en situation, études de cas, QCM.

Tarif

650 € HT par participant pour les 2 jours

CONTACTS :

CENTRE D'ANGERS / CHOLET
02 41 73 93 06
contact.angers@formation-
industries-pdl.fr

CENTRE DE NANTES
02 51 13 21 51
contact.nantes@formation-
industries-pdl.fr

CENTRE DE SAINT-NAZAIRE
02 40 53 85 47
contact.stnazaire@formation-
industries-pdl.fr

CENTRE DE LAVAL
02 43 69 03 33
contact.laval@formation-
industries-pdl.fr

CENTRE DU MANS
02 43 21 77 77
contact.lemans@formation-
industries-pdl.fr

**CENTRE DE LA ROCHE-
SUR-YON**
02 51 37 57 17
contact.laroche@formation-
industries-pdl.fr

[www.formation-industries-
paysdelaloire.fr](http://www.formation-industries-paysdelaloire.fr)

