



# PROGRAMME DE FORMATION COMMENT FAIRE FACE A LA PRESSION DE L'URGENCE ? SAVOIR GERER SON TEMPS

Réf. : MRH-EFFI 318

Mise à jour : 18/01/2022

PF.V11 : 10/12/2021

- **PUBLIC**

Uniquement ceux et celles qui ont le sentiment d'être submergés de messages, de n'avoir que des urgences à traiter, d'avoir une charge de travail trop lourde .... Et qui souhaitent trouver une vraie solution durable !

- **PREREQUIS**

Aucun

- **OBJECTIF PROFESSIONNEL**

Agir de façon plus sereine dans un contexte de charge croissante d'activité et/ou de pression de l'urgence.

Comment en étant sollicité en permanence peut-on assurer son travail de façon plus sereine ? Comment améliorer son organisation et la communication sur son organisation ? Comment reprendre le pouvoir sur son temps ?

- **OBJECTIFS OPERATIONNELS**

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Analyser, être lucide sur sa propre relation au temps
- Anticiper et s'organiser dans des organisations complexes et reprendre le pouvoir sur son temps
- Repérer ses « voleurs de temps », revisiter les lois du temps
- Prioriser, choisir, planifier avec des outils à expérimenter
- Communiquer sur ses choix, ses préférences d'organisation
- Identifier un plan d'action pour demain

- **CONTENU DE FORMATION**

### **ANALYSER, ETRE LUCIDE SUR SA PROPRE RELATION AU TEMPS**

Dresser un état des lieux, comprendre notre relation au temps subjective avec un autodiagnostic

Mettre à jour notre équilibre idéal selon les différents domaines de vie

Clarifier nos objectifs personnels, professionnels, nos priorités, les priorités de notre mission

Passer du temps subi au temps choisi et maîtrisé, rester cohérent, préserver la congruence entre nos actions du quotidien et nos valeurs, priorités

Identifier les activités sur lesquelles nous apportons le plus de valeur ajoutée

Prendre de la distance et choisir de consacrer le temps à ses priorités, choisir ses « gros cailloux »

### **ANTICIPER ET S'ORGANISER DANS DES ORGANISATIONS COMPLEXES, REPENDRE LE POUVOIR SUR SON TEMPS**

Retenir les grands changements et leur impact : L'ère du numérique ; l'instantanéité des outils de communication ; le contexte d'incertitude ; le contexte d'urgence permanente ; l'environnement instable ; le rapport au temps des différentes générations ; l'univers de travail multiculturel ; la QVT ; l'ère de la satisfaction immédiate ; télétravail ; certifications et audits ; responsabilisation ...

Harmoniser sphères de vie et rôles, équilibre vie professionnelle et vie privée

Prendre de la distance, Agir, prendre des décisions

## VOS CONTACTS ASFO Adour [www.asfo-adour.org](http://www.asfo-adour.org)

ASFO Adour (Siège Social)  
1052, Rue de la Ferme de Carboué  
40000 MONT-DE-MARSAN  
☎.05.58.75.72.80  
[asfo.mdm@asfo-adour.org](mailto:asfo.mdm@asfo-adour.org)

ASFO Adour  
352, Rue Denis Papin - Village d'Entreprises  
40990 SAINT-PAUL-LES-DAX  
☎.05.58.91.19.00  
[asfo.dax@asfo-adour.org](mailto:asfo.dax@asfo-adour.org)

ASFO Adour  
Route d'Hiribéhère- Impasse Guadelupéa  
64480 USTARITZ  
☎.05.59.46.14.41  
[asfo.bayonne@asfo-adour.org](mailto:asfo.bayonne@asfo-adour.org)



# PROGRAMME DE FORMATION COMMENT FAIRE FACE A LA PRESSION DE L'URGENCE ? SAVOIR GERER SON TEMPS

Réf. : MRH-EFFI 318

Mise à jour : 18/01/2022

PF.V11 : 10/12/2021

## REPERER SES « VOLEURS DE TEMPS », REVISITER LES LOIS DU TEMPS

Les « VOLEURS DE TEMPS », mesurer leur impact, les anticiper et nous en préserver,  
Les 7 lois du temps revisitées et autres méthodes fondamentales pour une organisation adéquate

Mettre à jour nos pièges habituels, repérer nos croyances limitantes et messages contraignants

## PRIORISER, CHOISIR, PLANIFIER AVEC DES OUTILS A EXPERIMENTER

Gérer les imprévus, nous affranchir des pièges de l'approche chronologique  
Construire notre matrice de priorités, distinguer l'urgent de l'important avec la Matrice d'Eisenhower  
Messagerie et dossiers organisés selon nos priorités, méthode GTD (Getting Things Done) de David Allen  
Méthode « to-do-list » améliorée  
-Partage d'applications numériques : Gestion des mails, réseaux sociaux, agenda partagé, Mindmap, ...

## COMMUNIQUER SUR SES CHOIX, SES PREFERENCES D'ORGANISATION

Se rendre disponible sans être à disposition, communiquer au fur et à mesure avec assertivité sur son organisation et contraintes auprès des partenaires  
Préserver des relations saines et efficaces : Bien se positionner et communiquer sur notre organisation  
Interdépendance - Objectifs communs-Arbitrage des priorités - concertation : Faire connaître nos priorités, prendre connaissance de celles des autres pour ajustements  
S'entraîner à des moments clés de communication essentiels :  
Déléguer, dire non, sortir des non-dits, se protéger des sollicitations excessives, exprimer nos demandes de manière recevable, Transformer les besoins en demandes recevables – les nôtres et ceux de nos interlocuteurs-

## PLAN D'ACTION POUR DEMAIN

Distinguer le bon stress du mauvais stress,  
Expérimenter un Kit anti-stress  
Planifier nos temps de ressource et récupération

Nous engager sur un plan d'amélioration : les mauvaises habitudes à abandonner, les nouveaux rituels à mettre en place et suivre

### • METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Formation en présentiel (**Cette formation peut être proposée à distance, individualisée et personnalisée. Nous consulter**)
- Modalités pédagogiques, moyens, outils utilisés pour favoriser l'engagement des bénéficiaires : alternance d'apports théoriques, d'échanges et de mises en situation
- La pédagogie est active et participative, elle amène les stagiaires à échanger entre eux.
- Nombreux partages d'expériences : on s'appuiera sur des exemples concrets et des situations précises vécues.
- Plusieurs outils et techniques seront proposés pour améliorer son efficacité dans la gestion de son temps.
- Un livret d'apprentissage individuel reprenant l'ensemble des documents de travail est remis à chaque stagiaire. Il permet aussi une prise de note pendant la formation.

### VOS CONTACTS ASFO Adour [www.asfo-adour.org](http://www.asfo-adour.org)

ASFO Adour (Siège Social)  
1052, Rue de la Ferme de Carboué  
40000 MONT-DE-MARSAN  
☎.05.58.75.72.80  
[asfo.mdm@asfo-adour.org](mailto:asfo.mdm@asfo-adour.org)

ASFO Adour  
352, Rue Denis Papin - Village d'Entreprises  
40990 SAINT-PAUL-LES-DAX  
☎.05.58.91.19.00  
[asfo.dax@asfo-adour.org](mailto:asfo.dax@asfo-adour.org)

ASFO Adour  
Route d'Hiribéhère- Impasse Guadelupéa  
64480 USTARITZ  
☎.05.59.46.14.41  
[asfo.bayonne@asfo-adour.org](mailto:asfo.bayonne@asfo-adour.org)



# PROGRAMME DE FORMATION COMMENT FAIRE FACE A LA PRESSION DE L'URGENCE ? SAVOIR GERER SON TEMPS

Réf. : MRH-EFFI 318

Mise à jour : 18/01/2022

PF.V11 : 10/12/2021

- **MODALITES D'EVALUATION**

Questionnaire individuel de satisfaction et d'auto-positionnement sur l'atteinte des objectifs en fin de formation  
Moyens mobilisés pour mesurer les acquis du bénéficiaire en cours et/ou en fin de la formation : Exercices et cas pratiques.

- **FORMATEUR**

Formateur spécialiste du domaine

- **SANCTION DE LA FORMATION**

Remise d'une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action

- **DUREE**

2 jours, 14 heures

- **DATES, LIEU, TARIFS, MODALITES ET DELAIS D'ACCES**

Contactez votre Centre ASFO Adour pour valider votre inscription après analyse de votre besoin et, le cas échéant, vérification des prérequis.

Formation Clé en main sur site ASFO Adour

| Où ?               | Quand ?   |
|--------------------|---|
| Mont de Marsan     | Nous consulter  |
| Saint Paul les Dax | 23 et 24 mai 2022 / 1 <sup>er</sup> et 02 décembre 2022 |
| Ustaritz           | Nous consulter  |
| TARIF              | 580 € HT (1182 € TTC) / personne (TVA 20%)              |

Retrouvez notre offre de formation actualisée en continu (dates, programme...) sur [www.asfo-adour.org](http://www.asfo-adour.org)

Formation dans vos locaux et/ou sur mesure : Nous consulter

- **MODALITES D'ACCES AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

L'ASFO Adour peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap.

Un référent Handicap est à votre disposition.

- **INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES**

- **Chiffres clés Qualité**

. Nombre de stagiaires et moyenne de satisfaction sur [www.asfo-adour.org](http://www.asfo-adour.org) / Certifications et Qualité

- **Formation certifiante**

. Taux d'obtention de la certification sur [www.asfo-adour.org](http://www.asfo-adour.org) / Fiche programme

. Equivalences, passerelles, suite de parcours et débouchés : [www.certificationprofessionnelle.fr](http://www.certificationprofessionnelle.fr) / Recherche libre par certification

## VOS CONTACTS ASFO Adour

[www.asfo-adour.org](http://www.asfo-adour.org)

ASFO Adour (Siège Social)  
1052, Rue de la Ferme de Carboué  
40000 MONT-DE-MARSAN  
☎.05.58.75.72.80  
[asfo.mdm@asfo-adour.org](mailto:asfo.mdm@asfo-adour.org)

ASFO Adour  
352, Rue Denis Papin - Village d'Entreprises  
40990 SAINT-PAUL-LES-DAX  
☎.05.58.91.19.00  
[asfo.dax@asfo-adour.org](mailto:asfo.dax@asfo-adour.org)

ASFO Adour  
Route d'Hiribéhère- Impasse Guadelupéa  
64480 USTARITZ  
☎.05.59.46.14.41  
[asfo.bayonne@asfo-adour.org](mailto:asfo.bayonne@asfo-adour.org)



# PROGRAMME DE FORMATION COMMENT FAIRE FACE A LA PRESSION DE L'URGENCE ? SAVOIR GERER SON TEMPS

Réf. : MRH-EFFI 318

Mise à jour : 18/01/2022

PF.V11 : 10/12/2021

## - Possibilités de financement

Informations générales et contacts dédiés selon votre statut en contactant votre Centre ASFO Adour et sur [www.asfo-adour.org](http://www.asfo-adour.org) / Information et Formation

- **Règlement intérieur** téléchargeable sur [www.asfo-adour.org](http://www.asfo-adour.org) / Nos documents

L'entrée en formation vaut acceptation de celui-ci par le stagiaire.

- **Coordonnées et plan d'accès des Centres ASFO Adour** disponibles sur [www.asfo-adour.org](http://www.asfo-adour.org) / Contact
- **Déclaration d'Activité ASFO Adour** enregistrée sous le numéro 72 40 00003 40.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

## VOS CONTACTS ASFO Adour [www.asfo-adour.org](http://www.asfo-adour.org)

ASFO Adour (Siège Social)  
1052, Rue de la Ferme de Carboué  
40000 MONT-DE-MARSAN  
☎.05.58.75.72.80  
[asfo.mdm@asfo-adour.org](mailto:asfo.mdm@asfo-adour.org)

ASFO Adour  
352, Rue Denis Papin - Village d'Entreprises  
40990 SAINT-PAUL-LES-DAX  
☎.05.58.91.19.00  
[asfo.dax@asfo-adour.org](mailto:asfo.dax@asfo-adour.org)

ASFO Adour  
Route d'Hiribéhère- Impasse Guadelupéa  
64480 USTARITZ  
☎.05.59.46.14.41  
[asfo.bayonne@asfo-adour.org](mailto:asfo.bayonne@asfo-adour.org)