Gérer son temps

Présentiel - Synchrone

Public Visé

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 !

Pré Requis

Aucun

Objectifs professionnels

Acquérir des techniques et outils pour 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 opérationnels

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

Analyser sa propre relation au temps
Repérer ses « voleurs de 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 sa relation au temps grâce à un autodiagnostic.
Repérer son équilibre idéal selon les différents domaines de vie.
Clarifier ses objectifs personnels, professionnels, ses priorités, les priorités de sa mission.
Passer du temps subi au temps choisi et maitrisé, rester cohérent, préserver la congruence entre les actions du quotidien et ses valeurs, priorités.
Identifier ses activités sur lesquelles sont apportées le plus de valeur ajoutée.
Prendre de la distance et choisir de consacrer le temps à ses priorités.

ANTICIPER ET S'ORGANISER DANS DES ORGANISATIONS COMPLEXES, REPRENDRE LE POUVOIR SUR SON TEMPS
Retenir les grands changements et leurs impacts : 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, l'ère de la satisfaction immédiate, le télétravail.
Identifier les sphères de vie, leurs rôles ; l'importance de l'équilibre vie professionnelle et vie privée.
Les techniques qui facilitent la prise de distance, la prise de décisions pour agir efficacement.

REPERER SES "VOLEURS DE TEMPS"
Les « VOLEURS DE TEMPS » : mesurer leur impact, les anticiper et techniques pour nous en préserver.
Méthodes pour adopter une organisation adaptée à ses priorités.

PRIORISER, CHOISIR, PLANIFIER AVEC DES OUTILS A EXPERIMENTER
Gérer les imprévus : s'affranchir des pièges de l'approche chronologique.
Construire sa 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 pour améliorer la gestion de ses activités.

COMMUNIQUER SES CHOIX, SES PREFERENCES D'ORGANISATION
Se rendre disponible sans être à disposition, apprendre à communiquer avec assertivité sur son organisation et ses contraintes auprès des partenaires.
Préserver des relations saines et efficaces : bien se positionner et exprimer clairement ses attentes, faire connaître ses priorités, prendre connaissance de celles des autres pour ajustements.
S'entrainer à des moments clés de communication essentiels : savoir dire non, sortir des non-dits, se protéger des sollicitations excessives, exprimer ses demandes de manière recevable, savoir demander de l'aide/déléguer.

PLAN D'ACTION POUR DEMAIN

ASFO ADOUR - Agence Mont de Marsan - 1052, rue de la ferme Carboué - Espace Entreprise - 40000 MONT DE MARSAN
Tél. : 05 58 75 72 80 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.mdm@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500020 - N° TVA Intra. : FR84782099675 - Code NAF : 8559A
- Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 72400000340 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine -
- Certification QUALIOPI N° 2401_CN_04160 – V.1 -

Gérer son temps

Distinguer le bon du mauvais stress ; découvrir et expérimenter un kit anti-stress.
Planifier ses temps de ressource et de récupération.
Elaboration de son plan d'actions : les mauvaises habitudes à abandonner, les nouveaux rituels à mettre en place et suivre.

Méthodes et outils pédagogiques

Formation en Présentiel ; Formation-Action basée sur une pédagogie dynamique et participative.
Modalités pédagogiques, moyens, outils utilisés pour favoriser l'engagement des bénéficiaires : apports pour enrichir la connaissance, échanges et de partages d'expériences pour faire évoluer ses représentations, exercices pratiques pour s'approprier de nouvelles pratiques.
Selon les besoins des participants, exprimés / constatés au travers des exercices pratiques : apports de méthodes, techniques et outils adaptés.
Illustrations par de nombreux exemples concrets, transposables dans le quotidien des participants.
Tout au long de la formation des mises en situation, des exercices, des cas pratiques, issus du terrain/du vécu professionnel des participants visent à :
Découvrir son mode de fonctionnement,
Découvrir des techniques et outils,
S'entraîner à mettre en pratique,
Mesurer la progression de ses acquis ; S'enrichir des corrections faites en collectif,
Prendre conscience de ses axes de progrès et capitaliser ses points forts, bâtir son plan d'actions personnel.
Support de formation remis aux participants.

Modalités d'évaluation

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 :

Tour de table, en début et en fin de formation. En début de formation : faire connaissance, présenter les objectifs et le déroulement de la formation, recueillir les attentes individuelles. En fin de formation : faire le bilan, repérer si les réponses apportées ont bien répondu aux attentes exprimées.
Grille de compétences : le stagiaire s'auto-positionne en début puis en fin de formation ; il mesure sa progression. La grille complétée récupérée en fin de formation nous permet de repérer comment le stagiaire se voit évoluer.
Exercices en cours de formation : cas pratiques apportés par les stagiaires issus de leur quotidien et jeux de rôle réalisés en binômes corrigés et débriefés en collectif permettent de s'entraîner tout en identifiant les acquis, la progression, les axes de progrès ; des conseils personnalisés sont proposés par le formateur.
QUIZZ en cours et en fin de formation, complétés individuellement et corrigés en collectif permettent au formateur d'identifier comment chacun s'approprie les apports et, si besoin, approfondir / compléter les apports.
Un questionnaire de satisfaction permet à chaque stagiaire d'exprimer son appréciation sur l'atteinte des objectifs, la pédagogie et l'accompagnement mis en œuvre par le formateur, l'organisation matérielle de la formation et de préciser sa satisfaction globale.

Qualification Intervenant·e·s

Formateur spécialiste du domaine

Sanction formation

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

Dates et lieux

Saint Paul Lès Dax en 2026 : 16 et 17 novembre

Saint Paul Lès Dax en 2027 : 08 et 09 février
Ustaritz en 2027 : 1er et 02 juin
Mont de Marsan en 2027 : 07 et 08 octobre

ASFO ADOUR - Agence Mont de Marsan - 1052, rue de la ferme Carboué - Espace Entreprise - 40000 MONT DE MARSAN
Tél. : 05 58 75 72 80 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.mdm@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500020 - N° TVA Intra. : FR84782099675 - Code NAF : 8559A
- Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 72400000340 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine -
- Certification QUALIOPI N° 2401_CN_04160 – V.1 -

Gérer son temps

Durée		Effectif	Tarifs	
14.00 Heures	2 Jours	De 1 à 10 Personnes	**Inter (Par personne) :**	**650.00 € HT**

Modalités d'entrée en formation

Contactez votre Centre ASFO Adour pour valider votre inscription après analyse de votre besoin et, le cas échéant, vérification des prérequis et du positionnement (niveau débutant, expérimenté, recyclage…).
Délais d'accès à la formation : Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.

Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap

L'ASFO Adour peut proposer des aménagements (techniques, organisationnels et/ou pédagogiques) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap.
Un référent Handicap est à votre disposition.
Le registre d'accessibilité aux Personnes en Situation de Handicap est téléchargeable sur notre site Internet grâce au lien suivant :https://www.asfo-adour.org/nos-documents

Informations complementaires

Chiffres clés Qualité: Nombre de stagiaires et moyenne de satisfaction¡¡sur https://www.asfo-adour.org/certifications-et-qualite
Formation certifiante : Taux d'obtention de la certification : sur https://www.asfo-adour.org/certifications-et-qualite
Equivalences, passerelles, suite de parcours et débouchés : www.certificationprofessionnelle.fr / Recherche libre par certification
Possibilités de financement : Informations générales et contacts dédiés selon votre statut en contactant votre Centre ASFO Adour et sur https://www.asfo-adour.org/information-formation
Règlement intérieur téléchargeable sur https://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 https://www.asfo-adour.org/nous-contacter
Déclaration d'Activité ASFO Adour enregistrée sous le numéro **72 40 00003 40**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Contactez-nous !

Sylvie BEAUVAIS
Conseiller en Formation
Tél. : 0558911900
Mail : sylvie.beauvais@asfo-adour.org

ASFO ADOUR - Agence Mont de Marsan - 1052, rue de la ferme Carboué - Espace Entreprise - 40000 MONT DE MARSAN
Tél. : 05 58 75 72 80 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.mdm@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500020 - N° TVA Intra. : FR84782099675 - Code NAF : 8559A
- Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 72400000340 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine -
- Certification QUALIOPI N° 2401_CN_04160 – V.1 -