GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS - Formation Blended learning

Partie en E-Learning +
Partie Synchrone

Public Visé

Toute personne qui souhaite optimiser son efficacité professionnelle tout en améliorant sa qualité de vie au travail.

Pré Requis

Prérequis matériels, techniques, d'organisation du travail : voir "Accord stagiaire" qui détaille les conditions requises pour la réalisation de la formation dans les meilleures conditions

Objectifs professionnels

Gagner en efficacité professionnelle et en confort de travail ; Acquérir des techniques et outils pour prendre du recul sur ses pratiques, mieux gérer ses priorités, mettre en place des méthodes concrètes pour travailler avec plus de sérénité et de maîtrise.

Objectifs opérationnels

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

Identifier les principes fondamentaux de la gestion du temps et des priorités.
Distinguer les sources de pertes de temps et estimer leur impact sur son organisation professionnelle et personnelle
Découvrir ou redécouvrir des outils pratiques pour prioriser efficacement ses tâches et améliorer sa concentration.
Concevoir son plan d'actions avec des techniques de priorisation.

Contenu de formation

Au prealable : POSITIONNEMENT
Un questionnaire permet de définir vos besoins et attentes ; il permet de préparer les classes virtuelles sur-mesure, conçues rien que pour vous !
APPRENTISSAGE EN E-learning : à distance, à votre rythme, sans contrainte de lieu ni de temps ;Quand vous le souhaitez et où vous le souhaitez !
Au travers de 4 modules de formation sur une plateforme pédagogique 100% en ligne.

MODULE 1 – Les fondamentaux de la gestion du temps
Prendre conscience de ses habitudes au travail.
La Chronobiologie : comprendre les rythmes biologiques et leur impact sur l'énergie et la performance cognitive.
Les lois du temps qui affectent votre efficacité professionnelle et découvrir les parades à mettre en œuvre pour les contrôler.

MODULE 2 – Les voleurs de temps
Découvrir les voleurs de temps qui vous empêchent de terminer toutes vos tâches.

MODULE 3 – Equilibrer sa vie privée et sa vie professionnelle
Découvrir les différentes sphères qui composent nos vies.
Analyser la répartition de son temps entre ses différentes sphères de vie.
Mettez-vous dans la peau du responsable d'une chocolaterie et prenez les bonnes décisions pour équilibrer votre vie privée et votre vie professionnelle !

MODULE 4 – Mettre en œuvre des méthodes organisationnelles pour prioriser efficacement et améliorer sa concentration
La matrice EISENHOWER pour vous aider à prioriser vos missions et organiser votre agenda.
La méthode GTD (Getting Things Done) pour gérer les micro-tâches.
Découvrir comment optimiser la planification de vos rendez-vous (date, contenu, durée).
Savoir dire non avec assertivité.
Définir des objectifs SMART.
Organiser des réunions efficaces.
CLASSES VIRTUELLES : personnalisées et ultra flexibles ; quand et comme vous le souhaitez !
2 classes virtuelles avec un formateur expert pour accompagner et enrichir les contenus en ligne. Ces rendez-vous sur-mesure viennent renforcer votre progression tout en s'adaptant à votre rythme et vos besoins.
Une visio = un moment rien que pour vous !
Classe virtuelle 1 « DIAGNOSTIC, EMOTIONS ET PREMIERS DECLICS » (avant l'apprentissage en e-learning)
Vous allez :
Faire le point sur votre gestion du temps actuelle.
Explorer la notion de charge mentale et son impact sur votre attention et vos priorités.
Comprendre comment vos émotions influencent votre gestion du temps.
Découvrir les notions de temps perçu et d'état de flow.

ASFO ADOUR - Agence Ustaritz - 116 Impasse de Guadelupea - 64480 USTARITZ
Tél. : 05 59 46 14 41 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.bayonne@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500046 - 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 -

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS - Formation Blended learning

Identifier vos principaux voleurs de temps.
Différencier gestion individuelle et collective du temps.
Lancer un défi personnel : observer votre temps réel avec un outil de time tracking.
Classe virtuelle 2 « CONSOLIDATION, REGULATION EMOTIONNELLE ET OUTILS IA » (après l'apprentissage en e-learning)
Vous allez :
Débriefer votre expérience de time tracking.
Partager vos retours sur les outils et méthodes testés pendant le e-learning.
Travailler sur la gestion des émotions (procrastination, stress…).
Découvrir comment l'IA peut vous aider à automatiser certaines tâches chronophages.
Construire votre plan d'action personnalisé et durable pour mieux gérer votre temps au quotidien.
Une entrée-sortie permanente possible !
Ces rendez-vous sur-mesure individualisés offrent une grande souplesse de planification : vous démarrez quand vous êtes prêt(e), et terminez à votre rythme. Le formateur expert vous accompagne pour maximiser votre engagement et votre montée en compétences.
Choisissez la modalité qui vous convient !
En Visio, depuis votre bureau ou votre domicile,
Ou en présentiel dans l'un de nos centres à Ustaritz ou à Saint-Paul-Lès-Dax.

Méthodes et outils pédagogiques

La formation blended learning à distance offre une approche pédagogique efficace et agile qui combine les avantages de l'e-learning avec des interactions synchrones (en temps réel) individuelles, en visio pour une expérience d'apprentissage à la fois flexible et engageante.
Le stagiaire est à la fois autonome et guidé : les modules e-learning permettent d'avancer à son propre rythme, tandis que les classes virtuelles fournissent une structure et un soutien supplémentaire personnalisé.
Grâce à la modalité e-learning : le stagiaire accède à des apports et des outils via des vidéos, des lectures, des quizz interactifs et d'autres ressources numériques. Il y accède quand cela lui convient le mieux, depuis l'endroit de son choix. Des fiches ressources sont téléchargeables pour chaque module.
Les classes virtuelles, en direct et en individuel avec le formateur expert : des interactions, des partages d'expériences, es analyses de situations réelles avec repérage de solutions adaptées, des compléments d'apports sur les notions abordées dans les modules e-learning. Les échanges directs avec l'intervenant améliorent la compréhension, renforcent la motivation et invitent à l'engagement.

Modalités pratiques d'utilisation de la plateforme e-learning / des classes virtuelles :
A l'inscription :
Une attestation ACCORD STAGIAIRE détaille toutes les conditions requises pour une formation dans les meilleures conditions,
Un GUIDE PRATIQUE détaille les instructions et bonnes pratiques à suivre
Le stagiaire, avec ses identifiants, se connecte à son espace personnel sur la plateforme Club ASFO Adour :
Accès ouvert pendant une durée de 1 mois aux modules en e-learning
Liens pour participer aux 2 classes virtuelles. Outil utilisé : TEAMS. Aucune installation requise

ASFO ADOUR - Agence Ustaritz - 116 Impasse de Guadelupea - 64480 USTARITZ
Tél. : 05 59 46 14 41 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.bayonne@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500046 - 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 -

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS - Formation Blended learning

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 :

En amont de la formation
Un échange permet d'informer, vérifier et valider (par le biais d'attestations signées du stagiaire) que le stagiaire :
Accepte de suivre la formation qui mixe e-learning et classes virtuelles,
Atteste disposer des prérequis techniques, matériels et d'organisation (liste détaillée sur l'attestation), nécessaires à la réalisation, dans les meilleures conditions, de la formation,
Accepte de communiquer ses coordonnées personnelles pour échanger avec l'ASFO Adour/l'intervenant / pour obtenir de l'assistance technique,
S'engage à respecter les instructions techniques et bonnes pratiques préconisées.
Positionnement préalable pour définir les besoins et attentes spécifiques du stagiaire.

Pendant la formation
Les 4 modules e-learning sont évalués au travers de quizz et d'exercices. Les apports sont considérés comme acquis avec un score supérieur ou égal à 70%.
En classes virtuelles, le formateur recueille les attentes du stagiaire (1ère classe virtuelle) et mesure comment elles ont été atteintes en fin de parcours (2ème classe virtuelle) à partir des évolutions mises en œuvre.
A l'issue de la formation
Un questionnaire de satisfaction, à l'issue de la formation, permet au stagiaire d'exprimer son appréciation sur l'atteinte des objectifs et de préciser sa satisfaction globale.
Le stagiaire reçoit, complète et renvoie le questionnaire de satisfaction via un formulaire en ligne simple et facile d'utilisation.

Qualification Intervenant·e·s

Virginie BODAR, Intervenante spécialiste du domaine, experte dans l'animation de formation à distance.

Sanction formation

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

Dates et lieux

En entrée-sortie permanente ; date et horaire à définir avec le stagiaire selon ses disponibilités

Durée : 9H00 réparties comme suit :
3 heures en e-learning : temps estimé pour suivre les 4 modules à distance.
Flexibilité totale pour l'apprenant : à son rythme, à la fréquence de son choix, quand et où il le souhaite.
Accès à la plateforme ouvert pendant 1 mois.
6 heures de face à face individuel avec l'intervenant, soit 2 x 3 heures.
Classe virtuelle via TEAMS ou Présentiel dans notre centre à Ustaritz ou à Saint Paul Les Dax.
Dates et créneaux horaires selon la disponibilité du stagiaire et de l'intervenant.
Du lundi au vendredi, entre 8H00 et 18H00.

Durée		Effectif	Tarifs	
9.00 Heures	1.5 Jours	De 1 à 10 Personnes	**Inter (Par personne) :**	720.00 € 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

ASFO ADOUR - Agence Ustaritz - 116 Impasse de Guadelupea - 64480 USTARITZ
Tél. : 05 59 46 14 41 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.bayonne@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500046 - 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 -

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS - Formation Blended learning

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 Ustaritz - 116 Impasse de Guadelupea - 64480 USTARITZ
Tél. : 05 59 46 14 41 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.bayonne@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500046 - 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 -