



Gérer son temps et ses priorités

➤ Public :

Tous les professionnels qui souhaitent optimiser leur temps de travail.

➤ Prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour accéder à cette formation.

➤ Durée, date et tarif :

- 2 journées soit 12 heures.
- La prochaine session aura lieu à perpignan et sera organisée les **23 septembre et 6 octobre 2022**.
- 800,00 € les deux journées de formation.

Nous pouvons vous accompagner pour votre demande de prise en charge.

➤ Objectifs :

A l'issue de la formation le **stagiaire sera en capacité de gérer et d'organiser son temps de travail de manière plus autonome, en s'appuyant sur des techniques et des outils adaptés à son fonctionnement et à ses fonctions.**

- ✓ Dresser un état des lieux de son mode de fonctionnement actuel
- ✓ Apprendre à se fixer des objectifs réalistes
- ✓ Identifier ses erreurs de planification
- ✓ Planifier ses tâches et activités en fonction des priorités de sa fonction
- ✓ Simplifier les tâches et regrouper les activités
- ✓ Prévoir le temps non planifiable
- ✓ Maîtriser l'impact de ses interlocuteurs dans son organisation quotidienne
- ✓ Préserver son équilibre, et développer sa résistance au stress du quotidien,
- ✓ Identifier les leviers de facilitation du travail de ses managers pour contribuer à la performance de l'équipe.

➤ Contenu :

Il s'agit ici d'un travail d'aide à l'organisation au travail ; cet accompagnement en groupe a pour vocation d'adapter au mieux à chaque stagiaire les clés et les outils qui lui seront propres.

1) Maîtriser les règles importantes de la gestion de son temps professionnel :

Adimpletionum – ZAE TECNOSUD – 280 rue James WATT – 66100 PERPIGNAN

Tél. : 07 86 15 27 25 ou 06 07 04 37 68 – Fax : 04 11 81 97 71 – mail : contact@adimpletionum.fr www.adimpletionum.fr

SAS au capital de 1 100,00 € - SIRET 820 322 030 00017 – R.C.S. PERPIGNAN – Code APE 8559 A

Numéro de déclaration d'activité : 76 66 02008 66 – Validé DATADOCK

TVA intracommunautaire : FR54 820 322 030



Adimpletionum

Vous accompagner au quotidien



- a) Définition de sa propre relation au temps
 - i) Définition de mon poste de travail
 - ii) Apprendre à identifier son propre rapport au temps
 - b) L'optimisation de son organisation personnelle à son poste de travail
 - i) Gérer ses priorités
 - ii) Gérer son temps en fonction de l'importance de ses tâches – l'urgent et l'important
 - iii) La planification au quotidien – réagir et s'organiser en fonction de ses contraintes professionnelles
 - c) Évaluer, hiérarchiser, et organiser ses activités
 - d) Faire le tri entre les activités à valeur ajoutée, les impératifs, les urgences
 - e) L'impact du stress dans sa propre organisation
 - f) Identifier et réduire les activités ou les comportements chronophages pour soi et les autres.
- 2) Mieux communiquer pour mieux s'organiser
- a) La clé d'une meilleure organisation, la communication
 - i) Exprimer son ressenti et ses difficultés
 - ii) Oser dire non, négocier un délai, relancer un interlocuteur, gérer les interruptions.
 - b) Se fixer des objectifs
 - i) Définir un objectif personnel et opérationnel :
 - (1) Respecter le temps des autres et délimiter le sien en situation de communication,
 - (2) Établir des règles de fonctionnement pour communiquer et s'organiser rapidement.
 - ii) Apprendre à gérer le moyen et le long terme
 - c) Le travail en équipe
 - i) Se réunir et partager
 - ii) Communiquer ses propres clés
- 3) Pour aller plus loin - Développer son autonomie et son positionnement individuelle
- a) Identifier les activités
 - i) Les activités que j'aime
 - ii) Mes points de difficultés
 - b) Les outils
 - i) Mon organisation actuelle
 - ii) Je m'approprie les bons outils
 - c) Développer mes compétences
 - i) Aller vers les activités qui peuvent développer ma compétence

➤ Moyens / Méthodes pédagogiques, techniques :

Adimpletionum – ZAE TECNOSUD – 280 rue James WATT – 66100 PERPIGNAN

Tél. : 07 86 15 27 25 ou 06 07 04 37 68 – Fax : 04 11 81 97 71 – mail : contact@adimpletionum.fr www.adimpletionum.fr

SAS au capital de 1 100,00 € - SIRET 820 322 030 00017 – R.C.S. PERPIGNAN – Code APE 8559 A

Numéro de déclaration d'activité : 76 66 02008 66 – Validé DATADOCK

TVA intracommunautaire : FR54 820 322 030



Adimpletionum

Vous accompagner au quotidien



- ✓ Séances de formation en salle avec diaporama (apports théoriques) : le dossier sera remis aux stagiaires à l'issue de la formation.
- ✓ Présentation de Vidéos, ou de textes.
- ✓ Études de vignettes cliniques à partir des situations apportées par les participants.
- ✓ Mises en situations professionnelles (utilisation des outils du théâtre) et analyse de la pratique professionnelle.

➤ Suivi et évaluation :

- ✓ Un questionnaire sur les attentes et l'adaptation de la formation aux besoins des stagiaires sera adressé 3 semaines avant le début de la formation.
- ✓ Un test de connaissances (QCM) en début de formation, et en fin de formation permettra d'évaluer le niveau de connaissances acquises au cours de la formation.
- ✓ En fin de formation un document d'acquisition des compétences sera remis aux stagiaires.
- ✓ Les mises en situation, les jeux pédagogiques permettront également d'évaluer les compétences acquises.
- ✓ Une fiche d'évaluation sur le déroulé et l'appréciation des stagiaires sera également diffusée en fin de formation.
- ✓ Un questionnaire d'étude d'impact sera adressé aux stagiaires plusieurs semaines après la formation,
- ✓ Un questionnaire retour client sera adressé au commanditaire plusieurs semaines après la formation.

➤ Qualité du ou (des) formateur(s) :

Cette formation est animée par une spécialiste en ressources humaines.

➤ Délai d'accès et accessibilité :

Nous nous engageons à vous transmettre un devis et une proposition adaptée dans les 5 jours ouvrés qui suivent votre demande (mail et téléphone). Une fois le devis validé, nous organiserons avec vous au sein de vos établissements la formation pour les formations en intra.

Pour les personnes handicapées, quel que soit le type de handicap nécessitant une adaptation de la formation, merci de nous contacter en amont de la formation.

Adimpletionum – ZAE TECNOSUD – 280 rue James WATT – 66100 PERPIGNAN

Tél. : 07 86 15 27 25 ou 06 07 04 37 68 – Fax : 04 11 81 97 71 – mail : contact@adimpletionum.fr www.adimpletionum.fr

SAS au capital de 1 100,00 € - SIRET 820 322 030 00017 – R.C.S. PERPIGNAN – Code APE 8559 A

Numéro de déclaration d'activité : 76 66 02008 66 – Validé DATADOCK

TVA intracommunautaire : FR54 820 322 030