

**PROGRAMME DE FORMATION :  
GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS**

**PUBLIC :**

Tout public souhaitant améliorer sa gestion du temps

**PRÉ-REQUIS :**

Maîtriser la langue française

**DURÉE :**

2 jours soit 14h

**DATES :** selon planning

**LIEU :**

**FORMATION EN INTER :**

HOTEL LYON METROPOLE - 85 Quai Joseph Gillet  
69004 LYON

**FORMATION EN INTRA :** au sein de l'entreprise

**ACCESSIBILITÉ HANDICAP :**

Nos formations sont adaptées aux personnes en situation de handicap

**FORMATEUR :**

BRANCHU Marie-Christine

**HORAIRES :**

De 08h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30

**DÉLAIS D'ACCÈS À LA FORMATION :**

Selon planning validé en amont

**NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :**

De 1 à 10

**OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES**

**A l'issue de la formation le participant sera capable de :**

- Auto-analyser l'utilisation de son temps
- Estimer sa charge de travail
- Répartir ses priorités et la valeur des tâches en fonction des objectifs
- Evaluer le temps subi et le temps maîtrisé
- Savoir dire non et comment mettre les formes
- Savoir déléguer efficacement

**OBJECTIFS OPÉRATIONNELS ET ÉVALUABLES**

- Savoir construire un tableau de bord
- Être capable de poser des objectifs SMART
- Être capable de donner les critères d'une délégation efficace

**CONTENU**

**Analyser et comprendre sa relation au temps**

- Identifier les symptômes et les causes de la mauvaise gestion du temps.
- Cerner les différentes activités chronophages
- Auto-analyse de son emploi du temps - Fiche activité journalière- disciplines, méthodes, aptitudes à contrôler et à communiquer

**Apprendre à gérer ses priorités et optimiser son temps d'activité**

- L'analyse transactionnelle au service de l'optimisation du temps
- Comprendre la satisfaction inconsciente de la perte de temps

**Maitrise du temps d'activité**

- Construire un plan d'actions annuels et semestriels
- Déléguer avec efficacité
- Tableau de bord comme outil de pilotage

**MODALITÉS D'ACCÈS**

L'inscription est réputée acquise lorsque la convention de formation est signée par l'entreprise et / ou le candidat et les modalités de financement sont validées.

**MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION :**

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

**MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS**

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

**MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS**

**Modalités pédagogiques :**

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite

**Éléments matériels :**

**Salle de formation :** Nos salles disposent de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire.

**Documents fournis :** Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

**Référent pédagogique et formateur :**

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

**MODALITÉS FINANCIÈRES**

- 1 000€ HT par jour de formation soit 2 000€ HT la formation