



**1 jour
soit 7h**



**Accessible
à tous**

POUR QUI ?

Tout public souhaitant identifier, optimiser et améliorer son rapport au temps.

FINALITÉS

Avec l'augmentation du digital, les individus sont devenus multitâches. Les enjeux pour chacun sont d'améliorer sa gestion du temps personnelle et professionnelle. Reprenez la responsabilité de votre agenda et de votre temps pour gagner en efficacité, bien-être et sérénité pour vous et pour les autres.

Objectifs pédagogiques

- ▶ Identifier son rapport au temps dans un cadre professionnel
- ▶ Reprendre la responsabilité de son temps pour gagner en efficacité
- ▶ Gérer son évolution professionnelle sans sacrifier sa vie privée
- ▶ Coopérer, déléguer, savoir s'affirmer et changer son prisme au temps

Conditions d'intervention

- ▶ Modalités de formation : Présentiel ou Distanciel
- ▶ Rythme : continu ou séquentiel
- ▶ Effectif mini - maxi : inter (entreprise) 3 à 8 / intra (entreprise) 3 à 8

Équivalences et passerelles

- ▶ Sans équivalence et passerelle

Prérequis

- ▶ Sans prérequis

NOS FORMATEURS

- ▶ Formation animée par un consultant bénéficiant d'une expérience conséquente au sein de différents groupes. Nos consultants sont formés aux techniques d'animation et de formation et interviennent dans tous types de structures.
- ▶ Pendant 6 mois le stagiaire a la possibilité de contacter le formateur sur la mise en applications des acquis de formation dans son milieu professionnel.

PROGRAMME DE LA FORMATION

1

DIAGNOSTIQUER SON RAPPORT AU TEMPS

1.50 h

- › Comprendre les problèmes principaux de la gestion du temps
- › Prendre conscience des conséquences sur son travail et sur les autres
- › Faire des choix et travailler dans l'urgence

2

ACQUÉRIR DES MÉTHODES ET REPRENDRE LA MAÎTRISE DE SON TEMPS

2 h

- › Faire un état des lieux de son temps (lois générales, les mangeurs de temps)
- › Élaborer un plan de travail
- › Distinguer les urgences pour se fixer des priorités
- › S'affirmer en assertivité

3

TROUVER UN ÉQUILIBRE VIE PRIVÉE / VIE PROFESSIONNELLE

1.50 h

- › Faire une photographie de ses priorités
- › Harmoniser les différentes sphères de la vie
- › Clarifier ses priorités dans son milieu professionnel

4

UTILISER DES LEVIERS DE PERFORMANCE DANS UN ENVIRONNEMENT COMPLEXE

1.50 h

- › Développer la prise de hauteur
- › Mettre son énergie au bon endroit
- › Choisir pour atteindre ses objectifs

5

ÉTABLIR SA FEUILLE DE ROUTE À 1 AN POUR AMÉLIORER SON RAPPORT AU TEMPS

0.50 h

Modalités pédagogiques

- ▶ Exposé théorique et pratique par le formateur
- ▶ Échanges et analyses des expériences vécues par les participants avec les pistes de solutions
- ▶ Mises en situation pour une parfaite intégration de nos méthodes

Nature de la validation

- ▶ La formation dispensée sera récompensée par la remise d'un certificat de réalisation (nature, dates, durée, objectifs de la formation suivie)

Outils pédagogiques et techniques

- ▶ Locaux respectant les critères d'Etablissements recevant du Public (ERP) en terme de taille, disposition et équipement de la salle
- ▶ Paper board, vidéoprojecteur, prise de branchement pour matériel informatique (PC, enceintes, ...)
- ▶ Remise d'un support pédagogique à la fin du stage
- ▶ Assistance technique

Modalités du suivi de formation

- ▶ Auto-évaluation proposée en fin de formation pour mesurer le niveau de connaissances, la satisfaction et l'utilité perçue de la formation. Dans ce cadre, le participant donne son appréciation sur :
- ▶ Le contenu (respect du programme et des objectifs, intérêt des contenus, ...)
- ▶ L'animation (expertise du consultant sur le sujet, relations avec le groupe...)
- ▶ La pédagogie (équilibre entre les apports théoriques et pratiques...)
- ▶ La logistique (état des salles, qualité des supports pédagogiques...)
- ▶ La mise en œuvre envisagée (plan d'actions...)

RÉFÉRENTS

- ▶ Responsable Formation : **Dominique VALADON** - dvaladon@artus-rh.com - Tél : 06 69 15 99 70
- ▶ Référent administratif, handicap et technique : **Coralie MOYER** - cmoyer@artus-rh.com
Tél : 06 69 04 38 82
- ▶ Référent pédagogique : **Nathalie MAUJOIN** - nmaujoin@artus-rh.com - Tél : 07 61 99 43 10

ACCESSIBILITÉ

- ▶ Processus précis et concret : identification d'un potentiel handicap – détermination de la typologie du handicap (moteur, auditif, visuel, intellectuel, psychique ou visuel) – mise en place des compensations possibles et personnalisables en adéquation avec le besoin du stagiaire. L'ensemble des étapes est réalisé par le chef de projet avec l'assistance de la référente pédagogique handicap : **Coralie MOYER** – cmoyer@artus-rh.com – Tél : 06 69 04 38 82

- ▶ Respect de la réglementation concernant l'accessibilité aux personnes en situation de handicap et application des conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap.
- ▶ Vous trouverez via le QR code toutes les conditions d'accès d'Artus RH



Toutes nos salles de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.