

PROGRAMME DE FORMATION

Gestion du temps - 14H

Type d'action de formation (art. L6313-1 du code du travail) : Action d'adaptation et de développement des compétences des salariés

PUBLIC CONCERNÉ

- Tout public en situation de gestion du temps : salarié/e(s), chef(s) d'entreprise, indépendant/e(s), particulier(s)

PRÉ-REQUIS

- Aucun

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Diagnostiquer sa propre gestion du temps
- Définir ses priorités
- Connaître les principes clés de la gestion du temps
- Savoir faire face à l'urgence et créer des nouveaux moyens de communication
- Gérer les activités chronophages
- Elaborer son plan d'actions individuel

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Jour 1

1. Diagnostiquer sa propre gestion du temps

- Identifier les facteurs psychologiques qui impacte la gestion du temps au quotidien
- Faire le point sur les avantages et inconvénients de son rapport au temps
- Repérer ses marges de manœuvre par rapport au temps
- Les 3 générations du temps

2. Clé 1 : Définir ses priorités

- Clarifier ses missions
- Distinguer les activités à forte valeur ajoutée de sa fonction
- Définir les objectifs de changement dans sa gestion du temps
- Repérer les bénéfices attendus d'une meilleure gestion de son temps sur le plan personnel et professionnel

3. Clés 2 : Les principes clés de la gestion du temps

- Les lois du temps
- Passer du temps subi au temps choisi : revoir son organisation personnelle
- Faire face aux imprévus, à l'urgence

Jour 2

4. Clé 3 : Faire face à l'urgence créée par les nouveaux moyens de communication

- Faire face à l'afflux de mails (Quelques clés)
- Gérer son agenda électronique
- Optimiser l'utilisation du téléphone

5. Clé 4 : Mieux gérer les activités chronophages

- Repérer les mangeurs de temps
- Limiter l'impact des mangeurs de temps

6. Clé 5 S'affirmer pour mieux gérer son temps

- Faire face aux interruptions
- Négocier les délais
- Savoir dire non

7. Clés 6 Les styles du temps Demander pour obtenir

- Auto-diagnostic
- Identifier les avantages et les risques de son style
- Plan d'action individuel
- Evaluation formative d'acquisition des connaissances

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Formation sur mesure et individualisée
- Méthode expositive et interactives : apports théoriques et activités d'application
- Méthode participative : échanges sur les pratiques des participants et entraînement
- Méthode active : création d'un plan d'action individuel
- Supports pédagogiques power-point incluant un livrable numérique à chaque participant

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Evaluations formatives tout au long de la formation / dossier de preuves : plan d'action personnel
- Evaluation sommative en test de positionnement et en fin de formation / quiz

VALIDATION DE LA FORMATION

- Certificat de réalisation en fin de formation
- Feuille d'émarginement
- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation (quiz et plan d'actions)
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

MODALITÉS

- Durée : 4 séances de 3H30
- Horaires : à définir
- Modalités : Formation en présentiel ou à distance via visioconférence
- Lieu : en présentiel, dans les locaux de 3 ADN, ou en intra, ou à distance
- Accessibilité : Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrons ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.
- **Accessibilité des locaux et des formations aux personnes en situation de handicap** : informations par mail à référent.contact@3-adn.com ou par téléphone au 06 75 98 07 63
- Effectif : 1 personne à 15 personnes
- Date(s) : à définir
- Délai d'accès : un mois maximum

TARIF

- Inter : 600 € par personne, pour les 14H
- Inter groupe : 3000 € (2 à 12 stagiaires)
- Intra : nous contacter pour devis
- Prise en charge OPCO possible

INTERVENANT

- **NATHALIE DEBUISNE**, Consultante, Formatrice depuis 8 ans, professionnelle de l'état humain et de son développement professionnel, diplômée de l'école de Coaching HEC Paris et l'école en Neuro-coaching Belge. Dirigeante d'un organisme de formation depuis 3 ans, Certifiée depuis 2023 Qualiopi.
- **CONTACT**
 - Nathalie Debuisne
 - 06 75 98 07 63
 - contact@3-adn.com
 - <https://3-adn.com>

LES + DE 3 ADN

- Un guide pour chaque participant, contenant des informations clés et des exercices pour gérer son temps
- Un accompagnement individualisé tout au long de la préparation des documents de preuve
- Un suivi en présentiel ou en distanciel
- Un organisme de formation à taille humaine et certifié Qualiopi pour ses actions de formation