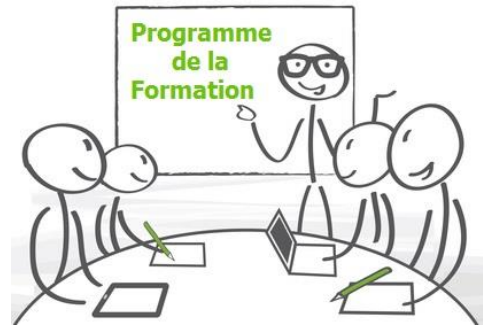


# La gestion du temps

## Regardez votre temps pour l'organiser autrement

Le plus difficile dans la gestion du temps est de prendre le temps d'y réfléchir. Car le temps, c'est avant tout une affaire personnelle : même si, pour tous, la semaine compte 7 jours, chacun a ses propres priorités et missions, et surtout une perception du temps qui est unique.

Bien gérer son temps est avant tout une question d'audace : oser dire « non », oser perdre son temps, oser ne pas faire, oser demander...



### Objectif général

L'objectif de cette formation est que les participants gagnent en efficacité après avoir :

- porté un regard critique et constructif sur la façon dont ils gèrent leur temps,
- s'être approprié des outils techniques et méthodologiques
- avoir repéré les outils et usages à mettre en place.

### Public

Toute personne qui rencontre des difficultés d'organisation et/ou qui souhaite être plus efficace.

### Pré-requis

Être prêt à interroger sa perception du temps et à explorer des pistes de changement.

### Contenu

#### A quoi mon temps doit-il me servir ?

- Mes domaines de vie
- Qu'attendent les autres de moi ?

#### Comment est-ce que je perds mon temps ?

- Est-ce que je procrastine ?
- Qui sont mes voleurs de temps ?
- Quels sont mes stressseurs professionnels ?
- Suis-je perfectionniste ?

#### Et si j'arrêtais de subir ?

- Qu'est-ce que l'urgence ?
- Prévoir les imprévus.
- Dire « non »

#### Quels sont les outils de gestion du temps faits pour moi ?

- Les lois du temps
- La méthode CAP pour gérer ses mails
- La matrice Eisenhower

#### Comment gagner en sérénité ?

### Méthodes et moyens pédagogiques

- Questionnaire pré-formation afin de recueillir les attentes individuelles et d'identifier le profil des participants.
- Exercices pour « faire le point » sur sa perception et l'utilisation du temps.
- Partage d'expériences et échanges de pratiques.
- Elaboration d'un plan d'action et entretien individuel de suivi à 1 mois.
- Apports théoriques et remise d'un support.

### Date, durée et lieu

18 & 19 octobre 2021 de 9 à 17 heures  
14 heures

Val-de-Reuil, Parc hôtelier des Clouets

+ entretien téléphonique de suivi (à 1 mois)

### Intervenante

Catherine GUILLEMOT Formatrice, Coach,  
Consultante en ingénierie pédagogique

### Coût

675 € TTC par participant.  
Frais de restauration compris  
(Exonération de TVA, art 261-4-4 du CGI).