

PROGRAMME FORMATION

L'Art d'en Vivre-12/12/2022

GÉRER SON TEMPS

PUBLIC CIBLE :

Tout public : entrepreneurs, dirigeants, managers, salariés, demandeurs d'emploi... et toute personne qui souhaite gagner en sérénité

NIVEAU :

Niveau bac

PRÉ-REQUIS

Aucun

Idéal : suivre en complément la formation «Gérer son stress»

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- > Comprendre sa relation au temps
- > Identifier les dysfonctionnements de son organisation
- > Savoir prioriser en identifiant ses objectifs et ses préférences
- > Acquérir des techniques de gestion de temps durables
- > Gagner en efficacité et en confort au quotidien

APTITUDES

- o Prise de recul,
- o Capacité de décision,
- o Sens de l'organisation
- o Rigueur

COMPÉTENCES

- o Identifier ses freins à la gestion du temps
- o Hiérarchiser les tâches / prioriser
- o Prendre des décisions / faire des choix assumés
- o Maîtriser les techniques de gestion du temps.



Coopérative d'Activités
et d'Entrepreneurs

L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON

1 rue St Jacques - Le Beaumarchais Appt 169

31330 GRENADE

06 18 02 78 57

www.lartdenvivre.fr

www.ozon-cooperer.org

Formateur L'Art d'en Vivre

CONTENUS PÉDAGOGIQUES : PROGRAMME

I COMPRENDRE – Diagnostic de son temps

- Savoir nommer son temps
- Mesurer la répartition de ses temps
- Repérer ses voleurs de temps
- Identifier ses biorythmes

II CHOISIR – PRORISER et ORGANISER

- Identifier ses buts ultimes et ses valeurs
- Clarifier ses objectifs
- Classer et organiser ses tâches

III AGIR : Les techniques pour maîtriser votre temps

- Alléger son emploi du temps
- Gagner en efficacité et en concentration
- Arrêter de procrastiner et passer à l'action durablement

TYPE DE FORMATION

Action de formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Analyse de situations vécues par les participants

Expérimentation collective - Échanges et discussions

La formation peut se dérouler en présentiel comme en distanciel

MOYENS D'ENCADREMENT

Une formatrice disponible maîtrisant les techniques de Communication interpersonnelle (maîtrise de communication sociale) et formée à l'Approche Neurocognitive et Comportementale (acrédiée par l'Institut de Neurocognitivisme)

Apport théorique, étude de la situation de chaque participant, support remis au participant.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Autopositionnement en début et en fin de formation

Une feuille d'émargement signée par le stagiaire et le formateur, par demi-journée de formation, permettra de justifier de la réalisation de la prestation.

INDICATEURS DE RÉSULTATS :

Pas d'indicateur de résultat à ce jour



Coopérative d'Activités
et d'Entrepreneurs

L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON

1 rue St Jacques - Le Beaumarchais Appt 169

31330 GRENADE

06 18 02 78 57

www.lartdenvivre.fr

www.ozon-cooperer.org

Formateur L'Art d'en Vivre

MODALITÉS D'ACCÈS :

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap, sauf contre-indication. Nous pouvons vous accompagner : Contactez-nous.

DURÉE D'ACCÈS

2 à 3 jours pour une prise de contact et une définition commune du calendrier de mise en œuvre

DATES et LIEU

Nombre d'heure : 7h

Dates : à définir

Lieu : possibilité présentiel ou distanciel.

TARIFS :

Interentreprise (Net de taxe)	
Frais de formation particuliers	245 € par personne
Frais de formation entreprises	315 € par personne
Intraentreprise et sous-traitance	
Frais de formation	Sur devis
Frais déplacements, repas, hébergement...	

ORGANISME DE FORMATION :

La société OZON, SARL SCOP, RCS Montauban 445 193 832, code APE 7112B , Siret 44519383200026,
Numéro de déclaration d'activité : 73 82 00390 82

Adresse postale : 10, cours Alsace Lorraine 82240 SEPTFONDS

CONTACT - RESPONSABLE DE FORMATION:

L'art d'en vivre, Florence de Luzan	Mail : bienvenue@lartdenvivre.fr
Adresse : Res le Beaumarchais – Appt 169 1 rue Saint Jacques 31330 GRENADE	Téléphone : 06 18 02 78 57

Fait le 12/12/22 —————