



# Optimiser sa **gestion du temps**



**Présentiel**  
ou 100 % **distanciel**



**Formation continue**

Cette formation s'adresse à tout professionnel qui souhaite optimiser sa gestion du temps au quotidien afin de gagner en sérénité dans la réalisation de ses missions.



## POUR QUI ?

• Managers et dirigeants



## DURÉE

• 7 heures



## TARIFS

### • Frais pédagogiques :

- Adhérent Fédésap : 400 € HT
- Non-adhérent Fédésap : 500 € HT

• Tarif intra sur devis



## PRÉ-REQUIS

• Aucun



## OBJECTIFS

- **Connaître son rapport au temps**, les grands principes s'y appliquant et les méthodes et outils existants pour gagner en performance.

## Programme

### La gestion du temps : une histoire personnelle

- Les enjeux de la gestion du temps
- Les impacts d'une mauvaise gestion du temps
- Connaître son rapport au temps : auto diagnostic
- Test sur la gestion du temps

### Les grands principes de la gestion du temps

- Lois et grands principes de la gestion du temps : Loi de Parkinson, matrice Eisenhower
- Atelier pratique : utilisation de la matrice
- Les grandes règles et principes majeurs
- Savoir dire non, gérer les imprévus, savoir déléguer

### Les outils pour optimiser sa gestion du temps

- À chacun sa méthode : Méthode NERAC, Time-blocking, Pomodoro, Eat that frog, Pareto, méthode Energie...
- Utilisation de méthodes choisies par les participants
- Identifier et éliminer les distractions numériques et physiques
- Techniques de gestion du stress : pauses, respiration ...

### Financements possibles\*

→ OPCO • CNSA • AGEFICE

\*Selon conditions d'éligibilité et de disponibilités des fonds



Formation accessible aux personnes en situation de handicap



Cette formation sera animée par  
**Anaïs PROUST**

**INDICATEURS 2023 - Non applicables (nouvelle formation)**