

# FORMATION « GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITES »



**DUREE**  
**7 HEURES**



**FORMATION**  
**PRESENTIEL**



**PRIX**  
**600 € HT/participant**



## PREREQUIS

- Aucun préquis



## PUBLICS :

- Toute personne ayant à gérer son temps pour ses activités quotidiennes
- Cadres, managers, dirigeants souhaitant optimiser leur gestion du temps



## SATISFACTION :

Taux de satisfaction 2022 : 92 %

*(Mesuré auprès de 160 participants sur 24 formations en 2022)*



## OBJECTIFS :

A l'issue de la formation, les participants pourront mieux appréhender la gestion du temps. Ils seront en mesure de :

- ✓ Connaître et comprendre les enjeux d'une bonne gestion du temps
- ✓ Savoir identifier et évincer les pollueurs de temps
- ✓ Mettre en place des stratégies gagnantes pour optimiser son temps



## FORMATEURS ET INTERVENANTS :

Consultant/formateur spécialisé en efficience personnelle et en accompagnement de salariés et dirigeants d'entreprises.



## DUREE DE LA FORMATION :

Parcours de 7 heures : l'intégralité des heures sont effectuées en présentiel comprenant 45 minutes de cas pratiques, mises en situations et autres exercices.



## MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Espace dédiée à l'accueil et l'animation de la formation
- Document et supports de formation projetés ou partagés
- Questionnaire de validation des acquis personnalisés
- Cas pratiques et mises en situations (avec corrections)
- Remise de supports pédagogiques pendant la formation



## MODALITES D'ACCES ET D'INSCRIPTION :

Les dates des sessions sont disponibles sur demande auprès de notre équipe.

Pour toute inscription ou renseignement, nos équipes sont joignable par mail à [contact@formation-formu.fr](mailto:contact@formation-formu.fr) ou par téléphone au 04 73 28 87 78.

Certaines sessions sont programmées à l'avance selon un planning établi, cependant nous pouvons en organiser à la demande en fonction des conditions et de chaque situation. Après avoir pris contact avec notre équipe, les délais d'accès à la formation sont rapides. Prévoir un délai d'organisation et de mise en place de 30 jours maximum. L'effectif par session est de 4 à 10 participants.

FORM'U est un organisme de formation agréé, déclaré à la DREETS, Datadocké et certifié processus QUALIOPi pour ses actions de formation. Quelle que soit votre situation professionnelle, une prise en charge par un OPCO (ou autre) est possible. Renseignez-vous. Si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez prendre contact avec notre référent : Guillaume MARCINIAC, joignable au 04 73 28 87 78.



## EVALUATION :

Un questionnaire de positionnement est soumis à chaque participant avant l'entrée en session de formation. Au cours de la formation, une feuille de présence est signée à la demi-journée et par participant.

La formation est sanctionnée par une évaluation finale (notée de 1 à 10) et par une auto-évaluation permettant de valider les acquis en fin de formation.



## PROGRAMME :

### **Notions et définition de la gestion du temps (1 heures)**

- Qu'est ce que la gestion du temps
- Le phénomène de débordement
- Les 3 composantes d'une bonne gestion du temps
- Les causes et symptômes induisant une mauvaise gestion personnelle

### **Les voleurs et pollueurs de temps (1H30 heures)**

- Les pollueurs externes
- Identification des différents types
- Facteurs internes et externes de désorganisation

### **La loi des séquences (1 heure)**

- La loi de Carlson
- La loi d'Illich
- La loi de Parkinson
- La loi de Pareto (20/80)
- La loi des rythmes biologiques
- La loi de la dimension subjective

### **Apprendre à prioriser et planifier (2 heures)**

- Les enjeux et conséquences
- Les revers et danger dans les notions d'urgence et d'importance
- La matrice Eisenhower
- La méthode ABCD
- La méthode NERAC
- Les bons outils à utiliser au quotidien

### **Modes de fonctionnement personnel (1H30 heures)**

- Introduction « au drivers » selon l'analyse transactionnelle
- Découverte des différents profils
- Les positions face à la structure du temps

*(Les points présentés ci-dessus sont communiqués à titre informatif et seront susceptibles de légèrement varier selon les attentes des participants).*