

# Optimiser son temps et ses priorités

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et  
contact

MODULA FORMATION  
Emilie CRAVEA  
05.56.44.58.68  
contact@modula-formation.com

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(vé) non salarié(e)

### Sélection :

Inscription directe ou par un conseiller  
en insertion professionnelle

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

Non renseigné

### Prérequis pédagogiques :

aucun

Contrat de  
professionnalisation  
possible ?

Non

## Objectif de la formation

- Identifier les symptômes du manque de temps ou d'organisation - Comprendre les leviers techniques et relationnels, la méthode pour gérer son temps et organiser ses tâches quotidiennes - Hiérarchiser ses priorités et définir ses objectifs professionnels

## Contenu et modalités d'organisation

**PRISE DE CONSCIENCE ET ANALYSE** • Mettre en évidence les différentes catégories de tâches. • Comparer sa gestion du temps avec des standards d'efficacité. • L'estimation de la durée des tâches. La connaissance de vos rythmes individuels d'attention et d'activité et l'application à la gestion du temps. • Tests d'efficacité • Diagnostic individuel de vos pratiques pour une appropriation plus immédiate et plan d'actions personnalisé. **LES LEVIERS D'ACTIONS POUR GÉRER SON TEMPS ET SES PRIORITÉS** • Pratiquer la gestion des priorités, l'anticipation et la planification annuelle, hebdomadaire, quotidienne des tâches • Structurer sa journée pour optimiser son temps de travail • La gestion des imprévus et la gestion du temps. • Construction réelle de son agenda pour organiser son temps sur les semaines et l'année à venir • Exercice de priorisation, exercice "Prévoir l'imprévu" **LES LEVIERS D'ACTIONS RELATIONNELS ET COLLECTIFS** • Savoir dire Non et faire respecter ses priorités • Rapport individuel au temps : messages contraignants, temps subi, temps maîtrisé. • Organiser son temps collectivement. Gérer son temps et ses priorités et déléguer efficacement. Sélection d'une « plage de réflexion innovante » pour optimiser sa gestion du temps et des priorités **STRATÉGIE DES MISE EN ŒUVRE DES OBJECTIFS** • Test individuel et jeux de rôles pour savoir faire respecter ses priorités. • Prendre les bonnes décisions, les « tueurs de temps » et leurs solutions : mail, téléphone,... • Démarche d'évolution et d'enrichissement de son activité pour optimiser son temps de travail • Validation d'un point de réussite par journée. • Détermination de ses priorités pour gérer son temps avec efficacité • Votre plan d'action individuel et collectif • Fiches pratiques • Courriel de sollicitation aval pour consolider l'ancrage des bonnes pratiques

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**

## Validation(s) Visée(s)




> **Attestation de fin de formation**














## Et après ?

Suite de parcours

Gestion du stress

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
<b>00211045</b>	du 01/01/2021 au 31/12/2021	Bordeaux (33)	MODULA FORMATION		Non éligible	
<b>00211046</b>	du 01/01/2021 au 31/12/2021	Bruges (33)	MODULA FORMATION		Non éligible	
<b>00231310</b>	du 01/01/2022 au 31/12/2022	Bruges (33)	MODULA FORMATION		Non éligible	
<b>00231311</b>	du 01/01/2022 au 31/12/2022	Bordeaux (33)	MODULA FORMATION		Non éligible	
<b>00337289</b>	du 01/01/2023 au 31/12/2023	Bordeaux (33)	MODULA FORMATION		Non éligible	

<b>00337297</b>	du 01/01/2023 au 31/12/2023	Bruges (33)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00428115</b>	du 01/01/2024 au 31/12/2025	Bruges (33)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00450586</b>	du 13/03/2024 au 31/12/2025	La Rochelle (17)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539032</b>	du 09/01/2025 au 10/01/2025	Bruges (33)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539043</b>	du 30/01/2025 au 31/01/2025	Limoges (87)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539039</b>	du 19/02/2025 au 20/02/2025	La Rochelle (17)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539033</b>	du 03/03/2025 au 04/03/2025	Bruges (33)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539035</b>	du 17/03/2025 au 18/03/2025	Bayonne (64)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539044</b>	du 28/04/2025 au 29/04/2025	Limoges (87)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539050</b>	du 02/06/2025 au 03/06/2025	Bruges (33)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539036</b>	du 16/06/2025 au 17/06/2025	Bayonne (64)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539045</b>	du 24/07/2025 au 25/07/2025	Limoges (87)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539041</b>	du 04/09/2025 au 04/12/2025	La Rochelle (17)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	
<b>00539037</b>	du 18/09/2025 au 19/09/2025	Bayonne (64)	<b>MODULA FORMATION</b>	Non éligible	

**00539034**du 09/10/2025 au  
10/10/2025

Bruges (33)

**MODULA  
FORMATION**Non  
éligible**00539046**du 30/10/2025 au  
31/10/2025

Limoges (87)

**MODULA  
FORMATION**Non  
éligible**00539038**du 27/11/2025 au  
28/11/2025

Bayonne (64)

**MODULA  
FORMATION**Non  
éligible**00539059**du 04/12/2025 au  
05/12/2025La Rochelle  
(17)**MODULA  
FORMATION**Non  
éligible