

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(ve) 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
00211045	du 01/01/2021 au 31/12/2021	Bordeaux (33)	MODULA FORMATION		Non éligible	
00211046	du 01/01/2021 au 31/12/2021	Bruges (33)	MODULA FORMATION		Non éligible	
00231311	du 01/01/2022 au 31/12/2022	Bordeaux (33)	MODULA FORMATION		Non éligible	
00231310	du 01/01/2022 au 31/12/2022	Bruges (33)	MODULA FORMATION		Non éligible	
00337297	du 01/01/2023 au 31/12/2023	Bruges (33)	MODULA FORMATION		Non éligible	

00337289	du 01/01/2023 au 31/12/2023	Bordeaux (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00428115	du 01/01/2024 au 31/12/2025	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00450586	du 13/03/2024 au 31/12/2025	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539032	du 09/01/2025 au 10/01/2025	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539043	du 30/01/2025 au 31/01/2025	Limoges (87)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539039	du 19/02/2025 au 20/02/2025	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539033	du 03/03/2025 au 04/03/2025	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539035	du 17/03/2025 au 18/03/2025	Bayonne (64)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539044	du 28/04/2025 au 29/04/2025	Limoges (87)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539050	du 02/06/2025 au 03/06/2025	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539036	du 16/06/2025 au 17/06/2025	Bayonne (64)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539045	du 24/07/2025 au 25/07/2025	Limoges (87)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539041	du 04/09/2025 au 04/12/2025	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00539037	du 18/09/2025 au 19/09/2025	Bayonne (64)	MODULA FORMATION	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 05/12/2025	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00657819	du 01/01/2026 au 31/12/2026	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00661997	du 12/01/2026 au 13/01/2026	Limoges (87)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00657821	du 02/03/2026 au 03/03/2026	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00662171	du 07/04/2026 au 08/04/2026	Limoges (87)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00662240	du 29/06/2026 au 30/06/2026	Limoges (87)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00657824	du 07/09/2026 au 08/09/2026	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00657827	du 02/11/2026 au 03/11/2026	La Rochelle (17)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00669895	du 01/01/2026 au 31/12/2027	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00669896	du 23/02/2026 au 24/02/2026	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	
00669897	du 28/05/2026 au 29/05/2026	Bruges (33)	MODULA FORMATION	Non éligible	

00669898

du 01/09/2026 au
02/09/2026

Bruges (33)

MODULA
FORMATION

Non
éligible



00669899

du 23/11/2026 au
24/11/2026

Bruges (33)

MODULA
FORMATION

Non
éligible

