

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 :

Optimiser son temps et ses priorités

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de gérer son temps de travail pour diminuer son stress et améliorer son efficacité.

Contenu et modalités d'organisation

1. Les objectifs, les enjeux de la gestion du temps 2. Le diagnostic Apprendre à identifier les causes et les conséquences du manque de temps. Le manque de temps et le stress sont-ils des fatalités ? Quels mécanismes les régissent ? Cerner ce sur quoi on peut agir, ce que l'on peut changer, faire évoluer. 3. Les préconisations Comment équilibrer son temps professionnel et son temps personnel ? Apprendre à maîtriser son activité, à planifier, à anticiper. Comment gérer les priorités, distinguer l'important et l'urgent. Comment gérer les imprévus. Savoir repérer et éliminer les "croque temps" (problèmes répétitifs, interruptions, téléphone, etc.). La simplification des tâches : optimiser les résultats par rapport aux efforts. La gestion de l'information (la réception, le classement, la circulation). Optimiser la gestion du temps collectif, rendez-vous, entretiens, réunions ? 4. Les pratiques dans la délégation. 5. Plan d'action Définir individuellement les actions à mettre en œuvre pour améliorer sa gestion du temps et son organisation. Définir les priorités, fixer des délais.

Durées de la formation

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

Validation(s) Visée(s)






> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

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

00337297

du 01/01/2023 au
31/12/2023

(33)

**MODULA
FORMATION**

Non
éligible



00428115

du 01/01/2024 au
31/12/2025

(33)

**MODULA
FORMATION**

Non
éligible



00450586

du 13/03/2024 au
31/12/2025

(17)

**MODULA
FORMATION**

Non
éligible

