

Optimiser son organisation professionnelle

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

GRETA CFA AQUITAINE
MONTASTIER Cécile
05.57.77.60.04
cecile.montastier@greta-cfa-aquitaine.fr

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 :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Niveau 3 : CAP, BEP (Niveau 3 européen)

Conditions d'accès :

-

Prérequis pédagogiques :

Lire et écrire couramment

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Identifier les tâches à effectuer et analyser son fonctionnement Hiérarchiser et programmer les différentes tâches Utiliser les bons outils de gestion du temps Réajuster ses comportements pour améliorer son efficacité quotidienne

Contenu et modalités d'organisation

Se connaître et connaître son environnement face au temps Gérer son propre emploi du temps au jour le jour Comprendre nos attitudes et nos comportements face au temps Identifier et remédier les pertes de temps Reconnaître et respecter ses priorités Déterminer ses objectifs Planifier son travail Mesurer les conséquences de cette planification Gérer les éléments parasites Identifier les actions chronophages Les évaluer, les hiérarchiser pour réajuster son organisation Modifier ses comportements pour améliorer son efficacité Pour soi-même : s'affirmer et poser des règles et des limites Pour les autres : développer sa capacité d'écoute

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
00045950	du 01/01/2017 au 31/12/2027	Lormont (33)	GRETA CFA AQUITAINE		Non éligible	FPC