

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITES**Financement**

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

CAMPUS DU LAC
Céline MEYNARD
05.56.79.52.00
formation.courte@campusdulac.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 obligatoire par un conseiller
en insertion professionnelle
Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Tout public.

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Nature de l'action : Acquisition de compétences Apprendre à : - Comprendre ce qu'est le temps pour elle, pour lui, pour les autres. - Faire la part des choses entre « temps subi et temps choisi ». - Repérer les voleurs du temps, proposer des antidotes.

Contenu et modalités d'organisation

EVALUER SON EFFICIENCE. Mieux comprendre son rapport au temps. Identifier les « lois du temps » et leurs conséquences sur la gestion des tâches. Remédier à ses « voleurs de temps ». Mesurer l'impact de ses « pilotes clandestins ». Lutter contre la tentation de remettre à plus tard. Valider ses bonnes pratiques et s'engager sur des axes d'amélioration. MAITRISER SA COMMUNICATION ET S'AFFIRMER. Mesurer les paramètres d'une communication efficace. Faciliter les échanges par l'écoute et la validation des interprétations. Formuler des demandes efficaces. Apprendre à dire « non » positivement. Gérer les sollicitations par un questionnement ciblé. Traiter les problèmes avant qu'il ne soit trop tard. Déléguer. Lancer efficacement une réunion. PRIORISER SES ACTIVITES. Définir ses objectifs : méthode SMART. S'appuyer sur la matrice « urgent / important ». RESTER SEREIN MALGRE LES PRESSIONS. Conseils pratiques pour réduire les sources de stress. Prendre du recul pour identifier des solutions transverses. Comprendre l'origine d'un problème avant de chercher une solution.

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
00217043	du 04/01/2021 au 31/12/2024	Bordeaux (33)	CAMPUS DU LAC		Non éligible	
00226143	du 04/01/2021 au 31/12/2022	Bordeaux (33)	CAMPUS DU LAC		Non éligible	
00217044	du 04/01/2021 au 31/12/2024	Libourne (33)	CAMPUS DU LAC		Non éligible	
00559337	du 22/01/2025 au 31/12/2028	Bordeaux (33)	CAMPUS DU LAC		Non éligible	