

# Gérer son temps et ses priorités : outils et techniques d'optimisation

<b>Financement</b>
Formation professionnelle continue
<b>Non conventionnée / sans dispositif</b>
<b>Organisme responsable et contact</b>
GERFI + <b>TARDET MYRIAM</b> 05.46.50.64.63 contact@gerfiplus.fr
<b>Accès à la formation</b>
<b>Publics visés :</b>
Demandeur d'emploi Jeune de moins de 26 ans Personne handicapée Salarié(e) Actif(ve) non salarié(e)
<b>Sélection :</b>
Inscription obligatoire par un conseiller en insertion professionnelle
<b>Niveau d'entrée requis :</b>
Sans niveau spécifique
<b>Conditions d'accès :</b>
Prérequis : Cadres, Secrétaires, Assistant(e)s de Direction
<b>Prérequis pédagogiques :</b>
Prérequis : Cadres, Secrétaires, Assistant(e)s de Direction
<b>Contrat de professionnalisation possible ?</b>
Non

## Objectif de la formation

? Connaitre sa propre relation au temps. ? Apprendre à définir ses priorités. ? Planifier et organiser son travail pour une meilleure efficacité professionnelle.

## Contenu et modalités d'organisation

? Les enjeux de la gestion du temps - les « symptômes » de la gestion non maîtrisée - les conditions de réussite - préserver son énergie : source de motivation ? Comprendre sa relation au temps - identifier les messages internes qui structurent cette relation au temps et en mesurer les conséquences sur son organisation professionnelle - appréhender de façon positive le phénomène du stress ? Fixer des priorités et s'organiser - hiérarchiser ses fonctions et ses tâches - se fixer des objectifs réalistes et s'y tenir - s'organiser : les outils de gestion du temps (l'urgent, l'important, l'agenda, le téléphone, les réunions et entretiens,...) et leurs bonnes utilisations - la délégation : principes et mise en œuvre ? Cadrer son organisation et la mise en pratique au quotidien - organisation : les techniques pour évacuer les « pertes » de temps - mesurer la pertinence des outils de gestion du temps mis en place - modifier son organisation et la consolider durablement.

Parcours de formation personnalisable ?      **Oui**      Type de parcours      **Non renseigné**  
Commentaires sur la parcours personnalisable      **3 jours de formation consécutifs**

## 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
<b>00333278</b>	du 12/04/2023 au 14/04/2023	La Rochelle (17)	<b>GERFI +</b>	Non éligible		
<b>00414370</b>	du 15/04/2024 au 17/04/2024	La Rochelle (17)	<b>GERFI +</b>	Non éligible		
<b>00552075</b>	du 14/04/2025 au 16/04/2025	La Rochelle (17)	<b>GERFI +</b>	Non éligible		
<b>00659412</b>	du 27/04/2026 au 29/04/2026	La Rochelle (17)	<b>GERFI +</b>	Non éligible		