

## Gestion du temps

### Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

### Organisme responsable et contact

GRETA POITOU-CHARENTES -  
SIÈGE ADMINISTRATIF

### 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 :

Sans niveau spécifique

#### Conditions d'accès :

Non renseigné

#### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

#### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

### Objectif de la formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de : Analyser sa gestion du temps Fixer et hiérarchiser ses priorités Intégrer les bonnes pratiques et élaborer une boîte à outils pour se concentrer sur ses priorités Mettre en place son plan d'actions pour se réappropriier son temps et optimiser sa productivité

### Contenu et modalités d'organisation

Analyser sa journée de travail type Autodiagnostic : ma journée de travail Identifier les différents temps de sa journée Identifier les éléments chronophages de sa journée Identifier les techniques et les outils de gestion du temps Instaurer un climat propice à la concentration Les filtres de tri des tâches à accompli : les tests de Socrate Oser dire non et s'affirmer au quotidien Organiser ses priorités : l'urgent et l'important ? Planifier en hiérarchisant efficacement les tâches à accomplir Prendre une décision Respecter son rythme Gérer son stress en se réappropriant la gestion de son temps Organiser sa journée de travail type Définir et appliquer son plan d'action pour optimiser la gestion de son temps Concilier son temps personnel et son temps professionnel Engagement : les 5 changements que je mets en application dès demain Point fort de la formation : travaux effectués à partir du quotidien de chaque stagiaire, appropriation d'outils simples et efficaces facilement applicables en situation de travail.

#### Durées de la formation

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Individualisé**

### 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
00371008	du 01/01/2023 au 31/12/2024	(79)	GRETA POITOU- CHARENTES - SIÈGE ADMINISTRATIF		Non éligible	FPC