

# FORMATION : LA GESTION DU TEMPS, D'UNE GESTION SUBIE A UNE GESTION CHOISIE DE SON TEMPS

## PROGRAMME DE FORMATION :

MODULE 1 : LA GESTION DU TEMPS, UNE QUESTION D'OUTILS

MODULE 2 : GESTION DU TEMPS, UNE QUESTION PLURIELLE

MODULE 3 : LA GESTION DU TEMPS, UNE QUESTION DE PRIORITES

MODULE 4 : LA GESTION DU TEMPS, UNE QUESTION DE RELATION

## POUR QUI

Toutes personnes désireuses de repenser, en profondeur, l'organisation de son temps : manager, cadre, agent de maîtrise, tout-e collaborateur-trice exerçant une activité professionnelle où la question de la gestion du temps est essentielle pour mener à bien son activité.

Avant toute inscription : un entretien individuel personnalisé afin d'accompagner l'apprenant.e dans sa démarche

## DUREE DE LA FORMATION

En fonction des modules retenus : de 7H à 15H

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Redéfinir son essentiel entre vie professionnelle et vie personnelle
- Revoir ses priorités professionnelles et personnelles
- Reconsidérer son rapport au temps
- Passer du temps subi au temps choisi

## LES ATOUS DE CETTE FORMATION

- Une formation sur-mesure adaptée à la problématique de chacun.e
- Une formation modulable
- Des temps d'accompagnement collectif et individuel pour ancrer les nouveaux modes d'organisation de son temps

## LES TARIFS

Nous consulter

[cecilefontaine@lumynescence.fr](mailto:cecilefontaine@lumynescence.fr)

## DETAIL DU PROGRAMME DE FORMATION :

MODULE 1 : LA GESTION DU TEMPS, UNE QUESTION D'OUTILS

MODULE 2 : GESTION DU TEMPS, UNE QUESTION PLURIELLE

MODULE 3 : LA GESTION DU TEMPS, UNE QUESTION DE PRIORITES

MODULE 4 : LA GESTION DU TEMPS, UNE QUESTION DE RELATION



MODULE 1 : LA GESTION DU TEMPS, UNE QUESTION D'OUTILS

- Des outils pour faire des choix
- Les grandes lois de la gestion du temps
- Des méthodes pour gérer son temps
- Son propre plan d'action

MODULE 2 : LA GESTION DU TEMPS, UNE QUESTION PLURIELLE

- Gérer la charge mentale
- Gérer le stress
- Repérer notre mode de fonctionnement 'automatique' de gestion du temps
- Son propre plan d'action

MODULE 3 : LA GESTION DU TEMPS, UNE QUESTION DE PRIORITES

- Savoir déterminer son essentiel
- Apprendre à poser des limites

MODULE 4 : LA GESTION DU TEMPS, UNE QUESTION DE RELATION

- Notre rapport aux émotions
- Favoriser la communication assertive
- Savoir dire 'Non'