



LUDORIUM



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre son rapport au temps, identifier ses pratiques et les mettre en perspective.
- Développer des moyens/outils pour mieux organiser son temps, ainsi que ses ressources naturelles
- Etablir un lien entre relation au temps et relation au stress et développer les ressources individuelles permettant de prendre du recul par rapport aux situations



DEVENEZ LE GARANT DE LA CONFORMITÉ RGPD ET DE LA PROTECTION DES DONNÉES !



Financements OPCO et étude gratuite



En présentiel



**14 heures
(2 jours)**



**Salariés, indépendants,
demandeurs d'emploi**

GESTION DU TEMPS

La formation Gestion du temps aide à mieux organiser ses priorités et optimiser son efficacité au quotidien. Elle permet d'identifier les sources de perte de temps et de mettre en place des méthodes concrètes pour y remédier. Les participants apprennent à planifier, déléguer, dire non et gérer les imprévus. Des outils comme la matrice d'Eisenhower ou la méthode Pomodoro sont abordés pour structurer son emploi du temps. C'est une formation clé pour gagner en sérénité et en performance.



PROGRAMME DE LA FORMATION

La gestion actuelle de son temps

- L'analyse de son emploi du temps
- Le repérage de ses pertes de temps
- La gestion du temps
- Le gain de temps par la sélection des causes
- Le gain de temps par la recherche de solutions

La méthodologie de différenciation des tâches

- Savoir définir ce qui relève de l'important, ou de l'urgent
- La catégorisation des tâches : la matrice d'Eisenhower
- La priorisation des tâches

Savoir gagner du temps

- Passer du temps subi au temps choisi : les règles de vie pour gagner du temps
- Vie privée, vie professionnelle, vie publique : trouver son équilibre
- Savoir gérer les imprévus et savoir dire non
- Déléguer et contrôler





LE + LUDORIUM

Qualification de nos intervenants

Les formateurs intervenants sont titulaires de certifications et/ou qualifications professionnelles cohérentes avec les objectifs professionnels de la formation ou la certification visée, ainsi qu'une expérience professionnelle suffisamment adéquate

Accessibilité

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap.
Contactez notre référent handicap au 04 84 89 57 51



INFORMATIONS PEDAGOGIQUES



Pré requis

Aucune compétence technique n'est requise.



Modalités et délai d'accès

Selon le dispositif d'accès à la prestation, ses modalités peuvent comporter une ou plusieurs des étapes suivantes :

- information individuelle ou collective,
- dossier de demande de formation,
- identification, voire évaluation des acquis,
- vérification des prérequis réglementaires si la formation en comporte,
- entretien individuel de conseil en formation, de façon à définir le parcours le plus adapté entre un parcours standard, un parcours raccourci ou un parcours renforcé. Le délai d'accès aux prestations dépend de la programmation sur nos différents sites et des places disponibles, en constante évolution.



Méthodes et moyens pédagogiques

Exercices pratiques

Moyens pédagogiques : Supports "clé en main" - Supports audio et visuels - Outils multimédias Mise à disposition d'un accès extranet. Notre espace de formation dispose d'outils de formation modernes et performants comprenant : - Des salles informatiques équipées offrant l'accès à la plateforme numérique de formation Métis - Matériel audio-visuel : vidéo projecteur... - Ressources documentaires.



Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis : En cours de formation
Evaluations finale : Evaluation de l'atteinte des objectifs de formation et Attestation de formation
Evaluation satisfaction : Enquête de satisfaction apprenant

CONTACTEZ-NOUS

www.ludorium-cfa.com

04 84 89 57 51

contact@ludorium-cfa.com

