



Programme pédagogique

«Mieux gérer son temps et ses priorités»

Objectifs de la formation

À l'issue du parcours, les participant·e·s seront capables de :

- faire le point sur leur style de fonctionnement pour identifier leurs zones d'efficacité et de dispersion
 - mieux comprendre leurs rythmes, leurs limites et leurs moteurs d'énergie
 - activer leurs forces organisationnelles et de priorisation
 - identifier ce qui alimente ou épuise leur attention et leur capacité à décider
 - s'approprier des outils de planification, en lien avec leur style, leur environnement et leurs objectifs
 - réduire le stress en activant des leviers de motivation et de clarté
 - renouer avec une gestion du temps plus respectueuse, fluide et consciente
-

Contenu (2 jours / 14 h)

Allier clarté, compétences naturelles et efficacité

Module 1: Explorer son rapport au temps

- Faire le point sur son style de fonctionnement (forces / limites)
- Identifier ses rôles-clés et les zones de déséquilibre ou de surcharge
- Comprendre comment son type de personnalité influence sa gestion du temps
- Repérer les pertes d'énergie et les injonctions internes
- Clarifier ce qui est vraiment prioritaire

Module 2 : Repenser son organisation au naturel

- Sélectionner les outils d'organisation et de planification adaptés à son profil de personnalité
 - Identifier les zones à déléguer, simplifier, ritualiser
 - Activer ses motivations internes pour maintenir le cap, quelle que soit la situation
 - Construire un rythme de travail plus durable car aligné avec ses capacités naturelles
-

Publics concernés

Toute personne ou collectif souhaitant gagner en sérénité, en efficacité durable et en cohérence entre ses aspirations et ses actions.

Pré-requis

Aucun. Juste l'envie de reprendre la main sur son temps... sans s'y perdre...

Expertise formatrice

Claire Sauveur, architecte des écosystèmes relationnels, formatrice et conceptrice e-learning certifiée, 22 années d'expertise.

Méthode

Questionnaire d'auto-perception en amont de la formation, pédagogie active, analyse de cas concrets.

Modalités d'évaluation

Evaluation formative et sommative (exercices et quizz digitaux).

Les infos en +

délai d'accès: 1 mois environ selon le mode de financement retenu

type formation : inter ou intra entreprise

modalités de déroulement : formation hybride (présentiel, distanciel, utilisation d'outils digitaux)

lieu : sur site ou délocalisée (selon si intra ou inter) / 100% distanciel

sessions : ouvertes à l'année

accessibilité: cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap

formation certifiante : non

formation diplômante : non

attestation de formation : oui

Tarifs

Tarifs inter-entreprise : à partir de 450 euros / jour

Tarifs intra-entreprise : sur devis, nous consulter

Plus vous formez, plus vous économisez !

Profitez de tarifs dégressifs selon le nombre de participants ou la fréquence de vos formations, et investissez durablement dans vos équipes tout en optimisant votre budget.

Nombre de participant.es par session

Minimum : 3

Maximum : sans limite grâce aux outils digitaux, (co-animation à partir de 40 participant.es)