



Formation

GÉRER SON TEMPS ET SES PRIORITÉS, SANS STRESS

Dans le cadre de son travail au quotidien, le salarié peut être confronté à des difficultés dans l'optimisation de son emploi du temps, avoir du mal à établir des priorités et se sentir pris au piège de la procrastination, ou autre sur-sollicitations... Pour répondre à ces difficultés, il existe des techniques et des outils de planification pour organiser sa charge de travail et collaborer efficacement, dans un cadre de travail collectif.

Objectifs

- Analyser son organisation personnelle et celle de l'équipe et évaluer sa contribution.
- Décider et prioriser pour mieux réagir aux urgences et aux priorités concurrentes.
- Anticiper pour faciliter le travail et s'inscrire dans une amélioration continue d'efficacité opérationnelle.

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques.
- Réflexions de groupe guidées.
- Tests pour apprendre à gérer son temps.

Public

- Tous
(de 9 à 12 personnes).

Prérequis : Aucun

Programme

Durée : 7 h de formation

Mardi 1^{er} avril 2025 (9h00-17h00)

- Introduction
 - Accueil et présentation de la journée
- Temps : définition et rapport au temps
 - Les caractéristiques du temps
 - Votre rapport au temps
 - Les rythmes biologiques
- Les voleurs de temps
- Les chronophages
- Les lois du temps
- La procrastination
 - Les 4 règles pour déjouer la procrastination
- Catégoriser
 - Principe d'Eisenhower
 - Apprendre à établir ses priorités
- Comment gagner du temps
 - Planifier sa journée
 - Reprogrammer son emploi du temps
- La délégation et savoir dire Non
 - Apprendre à formuler les objectifs
- Conclusion.

Lieu de la formation

Ariena
6 route de Bergheim
67600 Sélestat

Intervenante

- Julia Champeau (formatrice Indépendante).

Tarif

Coût pédagogique : 200 € / personne.

Modalités d'évaluation

- Un questionnaire d'évaluation sera complété par les participant-e-s en fin de formation.
- La formation ne débouche sur aucune certification ou examen final.

Modalités de participation

- **Si vous avez un handicap** et si vous vous interrogez sur la possibilité de participer à cette formation, n'hésitez pas à contacter Blandine Bidault au 03 88 58 38 55 ou par mail blandise.bidault@ariena.org.
- **Pour vous inscrire**, veuillez remplir [ce formulaire](#).
- **Pour toute information complémentaire sur cette formation**, contactez Pierre Rothenburger, (*coordinateur formation à l'Ariena*) au 03 88 58 38 55 ou par mail pierre.rothenburger@ariena.org.

Informations complémentaires

Équipement à prévoir

- Repas tiré du sac.



Ariena
Réseau d'éducation à la nature et à l'environnement en Alsace
6, route de Bergheim – 67600 Sélestat

SIRET : 313 955 643 00025

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 67 01733 67 auprès du Préfet de la Région Grand Est.



La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'action suivantes :
ACTIONS DE FORMATION
ACTIONS PERMETTANT DE FAIRE VALIDER LES ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE