

Travail et transitionS

Correspondance : 1 rue de l'Avenir - 31 800 Saint-Gaudens
Gaudens
N°OF : 119 109 027 91
Siège : 4 rue des Arpentis 91430 Vauhalan
0782887479
contact@travail-transitions.fr



Programme de formation

Date de génération : 04/04/2025

Gérer son temps et organiser son travail

But de la formation

Identifier ses voleurs de temps pour reprendre le contrôle de son temps et de son organisation de travail

Connaître et s'appropriier les outils de gestion du temps et d'organisation

Passer du temps subi au temps choisi en distinguant l'urgent de l'important et en identifiant les priorités

Construire et mettre en place une organisation personnelle efficace au quotidien

Compétences visées

1. Organisation personnelle
2. Maîtrise des outils de gestion du temps et de l'organisation

Pré-requis

La formation ne demande pas de pré-requis particuliers.

Liste des référents

Référent administratif : contact@travail-transitions.fr

Référent pédagogique : Se référer au site web

Référent handicap : contact@travail-transitions.fr

Type de public

Salariés, référents métier, encadrement

Équipements nécessaires

Journée 1 en présentiel (7h)

Journée 2 en présentiel OU en distanciel, selon contraintes.

Le formateur se charge de réunir le matériel

Moyens pédagogiques

Cette formation s'appuie sur des cas pratiques, basée sur l'expérience des participants

Documents remis en fin de formation

Attestation de formation et fiche d'évaluation

Travail et transitionS

Correspondance : 1 rue de l'Avenir - 31 800 Saint-Gaudens
N°OF : 119 109 027 91
Siège : 4 rue des Arpentis 91430 Vauhalan
0782887479
contact@travail-transitions.fr



Méthodes pédagogiques

Méthode Transmissive

Méthode Interrogative

Méthode Expérientielle

Le dispositif est basé sur un autodiagnostic des participants, puis d'un apport de concepts aboutissant à nouvelle organisation.

Durée

14 heures (2 jours).

Programme

Introduction

Durée : 1h

Au cours de l'introduction, la formatrice partagera les objectifs et le déroulé de la formation. Un temps d'interconnaissance et de partage des problématiques des personnes présentes sera réalisé afin de favoriser le partage et l'entraide.

Séquence 1

Identifier ses voleurs de temps

Durée : 3h

La première séquence propose aux personnes participantes de réaliser un autodiagnostic de leurs voleurs de temps, ces perturbateurs qui font « perdre du temps » sans qu'on s'en rende nécessairement compte. Une mise en discussion permet de les conscientiser et de les analyser pour être davantage en capacité d'agir dessus et de s'en libérer. Une typologie des voleurs de temps les plus fréquents, qu'ils soient extérieurs ou propres à la personne, est proposée par la formatrice afin d'aider les personnes participantes à identifier des angles morts potentiels et les manières d'agir dessus.

Séquence 2

Quelles solutions, outils, bonnes pratiques pour une meilleure organisation du travail

Durée : 3h

Cette seconde séquence a vocation à proposer des pistes de solutions, outils et bonnes pratiques (tableau de bord, agenda-type, listes de tâches, planification annuelle...) pour permettre une reprise de contrôle sur son organisation et de son temps de travail. Les personnes participantes seront accompagnées à identifier les particularités et impondérables de leur poste pour cibler et s'approprier les outils les plus pertinents dans leur situation.

Mise en pratique

Durée : 3h30

L'objectif de cette troisième séquence est que chaque personne participante puisse travailler sur son propre cas en mettant en pratique les outils ciblés en phase 3.

Cette séquence se termine par un temps d'échange entre pairs et avec les personnes formatrices destiné à ancrer les apprentissages.

Séquence 4

Temps de co-développement

Durée : 3h30

A la suite de la formation en présentiel, un atelier de co-développement est proposé aux participants. Un mois après la formation, il permet d'accompagner collectivement la mise en pratique sur le terrain des enseignements de la formation. Ciblé sur les expériences (opportunités et problématiques rencontrées) de chaque participant, ce sont le groupe et les personnes formatrices par leurs apports,

qui formulent ensemble des propositions de réponses concrètes.

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui