

## Gérer son temps et fixer ses priorités

---

### Objectifs :

Anticiper et planifier ses activités en se centrant sur l'essentiel  
Acquérir une méthode d'organisation efficace au quotidien  
Optimiser son temps en fonction de ses priorités

### Public concerné :

**Prérequis :** Pas de prérequis

### Intervenant(s) :

Coach et formateur certifié en préparation physique et mentale  
Sophrologue et praticien en psychologie positive spécialisé dans la prévention de la santé au travail

### Moyens pédagogiques et techniques :

Présentation sur grand écran (exposé théorique)  
Echanges interactifs entre les participants (retours d'expérience)  
Réalisation d'exercices pratiques et reformulation des connaissances

**Durée de la formation :** 6 heures.

**Nombre de participants maximum :** 12 stagiaires.

### Programme :

Réaliser son diagnostic personnel : analyse personnelle de ses "voleurs de temps"  
Les pièges à éviter pour mieux gérer son temps  
Se protéger des sollicitations excessives et des urgences des autres  
Identifier sa marge de manœuvre pour gérer son temps selon ses priorités personnelles et professionnelles  
Organiser son emploi du temps de manière réaliste et équilibrée : les six leviers d'efficacité  
La méthode "LIMITER" : focaliser son attention sur l'essentiel chaque jour  
Les neuf lois du temps : Pareto, Eisenhower, Illich, Parkinson  
Identifier ses activités à haute valeur ajoutée : passer du temps "subi" au temps "choisi"

### Modalités d'évaluation des acquis :

Bilan oral de la formation (tour de table)  
Questionnaire d'évaluation et de satisfaction

**Sanction visée :** Attestation de fin de formation

### Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Bloc note - Stylo (Mise à disposition en salle)

### Accessibilité aux personnes à mobilité réduite et/ou en situation de handicap :

Etablissements conformes à la réglementation accessibilité de 5ème catégorie type W + L (Article R.111-19-33 du code de la construction et de l'habitation).  
Site MARSEILLE : 4ème étage avec ascenseur / Site SIX-FOURS : rez-de-chaussée

Entretien individuel et confidentiel avec le Réfèrent Handicap ARAPL Provence et Var

Adaptations organisationnelles, matérielles et pédagogiques possibles

**Taux de satisfaction de la formation** : 100 % des stagiaires satisfaits\*

\* Période de référence : Année 2024

**Conditions tarifaires** : nous consulter