METTRE SON MODE DE FONCTIONNEMENT AU SERVICE DE SA GESTION DU TEMPS

1 jour de formation (Durée : **7h**)

140€ HT par participant - 6 à 8 participants

Pré-requis : savoir lire, écrire et parler français, savoir utiliser un smartphone et des applications

Finalité Mieux gérer son temps

Public Tout public : si personne en situation de handicap nécessitant adaptation, merci de nous en informer au préalable

Objectifs Identifier son mode de fonctionnement par rapport au temps
(Re)Découvrir des outils pour mieux gérer son temps

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Présentation des objectifs → Présentation des participants → Auto-évaluation → Formation (par thèmes) → Actions à mener → Evaluation de la formation

Thèmes de la matinée

Matin : Appréhender son mode de fonctionnement par rapport au temps

- Identification de ses comportements et de sa répartition du temps
- Clarification de ce que l'on souhaite faire de son temps et se l'exprimer

Thèmes de l'après-midi

Après-midi : Élaborer sa stratégie pour gérer son temps

- Définition d'objectifs SMART
- Discernement entre urgence et importance : Matrice d'Eisenhower
- Trucs et astuces : les lois du temps
- Planification des actions à mener

METTRE SON MODE DE FONCTIONNEMENT AU SERVICE DE SA GESTION DU TEMPS

1 jour de formation (Durée : **7h**)

140€ HT par participant - 6 à 8 participants

Pré-requis : savoir lire, écrire et parler français, savoir utiliser un smartphone et des applications

Méthodes pédagogiques

- Active
- Expérientielle
- Expositive
- Participative

Modalités

- Brainstorming
- Travail en groupe
- Mises en situation

MOYENS ET SUPPORTS :

- Présentations PowerPoint & Genially
- Vidéos
- Jeux de cartes
- Test d'auto-évaluation
- Prise de notes
- Études de cas
- Travail en sous-groupes

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Tout au long de la journée de formation, par des mises en pratiques.
À la fin de la formation : évaluation sommative des acquis

MATÉRIEL (en sus d'une salle équipée) :

- Paperboard ou tableau blanc + feutres
- Connexion Internet + vidéoprojecteur + enceintes