

## Public concerné

Toute personne ressentant le besoin de planifier son temps et gérer ses priorités.

## Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## Modalités d'admission/Inscription

Bulletin d'inscription

## Méthodes et moyens pédagogiques

Alternance de transfert pédagogique et de présentation d'outils.

Méthode interactive et participative qui fait appel aux expériences professionnelles de chaque participant.

## Equipe pédagogique

Formateur dans les domaines du management, efficacité professionnelle, communication.

## Modalités de suivi et d'évaluation

Mise en situation

## Validation de la formation

Attestation de fin de formation

## Accessibilité Handicap

Bâtiments ERP accessibles et adaptés aux PMR

## OBJECTIFS

Acquérir les compétences pour organiser son temps et ses priorités, atteindre ses objectifs avec efficacité, tout en maîtrisant sa charge mentale et préservant son équilibre au quotidien.

### A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Anticiper à court, moyen et long terme
- Fixer ses priorités
- Planifier ses tâches
- Utiliser des outils simples de gestion du temps
- Déléguer et gérer les interruptions
- Réduire sa charge mentale au quotidien

## PROGRAMME

### Gestion du temps et des priorités

- Auto-positionnement sur sa gestion du temps
- Bases et méthodes de gestion du temps
- Définir ses priorités et distinguer l'urgent de l'important
- Planifier ses activités
- Identifier les sources de surcharge et de distractions

### Organisation du travail et outils

- Définir ses objectifs et organiser son emploi du temps
- Prendre des décisions et planifier efficacement
- Expérimenter des outils pratiques de gestion du temps
- Anticiper et gérer les interruptions

### Relations et communication

- S'affirmer et poser ses limites
- Savoir dire non et donner des délais réalistes
- Déléguer et solliciter de l'aide
- Maintenir l'efficacité tout en préservant sa charge mentale

## MODALITES D'ORGANISATION

**Durée :** 1 jour (7 heures)

**Dates :** 12/03/2026

**Lieu :** AFPI Savoie - 131 rue de l'Erier 73290 La Motte Servolex

**Tarif :** 315,00 € HT par participant (soit ,00 € TTC)

[afpcontact@formation-industries-savoie.fr](mailto:afpcontact@formation-industries-savoie.fr)

**TEL :** 04 79 65 16 20

[www.formation-industries-savoie.fr](http://www.formation-industries-savoie.fr)