Management, RH, Gestion, Administratio

Optimiser la gestion du temps et des priorités

Résumé

Annecy :
17+ 24 novembre 2025
2026
Annecy ou Thyez:
04+18 mai 2026

Public et prérequis

Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps professionnel

Les objectifs pédagogiques et professionnels

Analyser sa relation au temps
Identifier ses voleurs de temps
S'approprier des outils pour mieux gérer son temps et ses priorités
Organiser son temps
Gérer les priorités et les imprévus
Etablir un plan d'action pour mieux gérer son temps professionnel

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Atelier en présentiel
Partage d'expériences
Apports des bonnes pratiques
Analyse de son temps
Mise en situation
Mise en pratique du plan d'action en situation de travail

Outils pédagogiques

Supports de formation

Modalité d'évaluation

Evaluation des acquis lors de la mise en pratique
Questionnaire d'évaluation de la formation en fin de formation

Contenu de la formation

Comprendre et analyser son temps
Introduction à la gestion du temps
Analyse de l'utilisation de son temps
Identification des voleurs de temps
Mes propres « voleurs de temps », les « voleurs de temps » dus aux autres - Test d'évaluation
Comprendre ma relation au temps
Test et analyse de mes messages contraignants (Analyse transactionnelle)
Réflexion et identification des styles d'organisation et de rapport au temps de chaque participant.
Priorisation des tâches
L'important, l'urgent, l'accessoire ...Méthode ABC
La règle des 80 /20 de Paretto
Choisir ses priorités au quotidien (Outil : grille des priorités)
Technique de gestion du temps
Techniques Pomodoro, time bloking, Règle des 2 minutes,
Mise en place les acquis de la formation
Formalisation d'un plan d'action individuel + Visuel
Mise en pratique et Retour d'expériences
Partage des expériences et résultats obtenus

CENTRES DE FORMATION
THYEZ, ANNECY

DURÉE DE LA FORMATION
2 jours / 14 heures

ACCUEIL PSH
Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + pôle formation Haute-Savoie

• 1000 Jeunes formés par an du bac pro au titre d'ingénieur

• 3000 salariés formés par an
• 500 entreprises partenaires

• Accompagnement à la recherche de contrat

• Equipe pédagogique experte des métiers
• Pédagogie innovante (par projets, en îlots, individualisée, concours Worldskills)
• Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

Discussion sur les difficultés rencontrées et les solutions trouvées
Ajuster son positionnement
Déléguer avec efficacité
Prévoir et gérer les imprévus et dérangements
Savoir dire non avec tact
Négocier les tâches à effectuer avec ses interlocuteurs
Optimiser son environnement de travail pour favoriser la concentration
Mise en place les acquis de la formation
Validation d'un plan d'action individuel + Visuel

Validation et certification

Attestation de formation