

## Résumé

Anney ou Thyez:  
04+18 mai 2026

## Public et prérequis

Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps professionnel

Aucun prérequis spécifique

## 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 Pareto  
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

Discussion sur les difficultés rencontrées et les solutions trouvées

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

**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

**Date de mise à jour**

10/03/2026

**Observations****Formation proposée par notre organisme ETUDOC :**

Parc des Glaisins - 7 rue du Pré Faucon - Annecy-le-Vieux - 74940 ANNECY - 04 50 64 12 00 -

Association – APE : 8559 B

Siret : 775 654 452 00033

TVA : FR 07 775 654 452

Décl. Existence : 82 74 000 01 74