



Breizh Conscience

*Pourquoi chercher à l'extérieur ce que l'on possède déjà en Soi ?*

# Formation gestion du temps

## Objectif : mieux gérer son temps pour gagner en efficience

Un contenu alliant des connaissances théoriques, notamment en sciences cognitives, des temps d'exploration de soi, des outils concrets et un plan d'action personnel pour optimiser votre emploi du temps.

## Contenu de la formation

1. **Organisation théorique et réelle du travail** : Les grands principes de la gestion du temps de travail. Les aléas qui créent un écart avec la gestion réelle du temps de travail, leurs impacts.
2. **Analyser son fonctionnement actuel** : Quelles activités composent votre planning ? Quels sont les pièges qui vous font perdre du temps ? Quels sont les facteurs qui vous aident à être plus efficient(e) ?
3. **Outils et moyens d'amélioration** : 7 principes directeurs et 7 outils d'aide à la gestion du temps, du niveau macro au niveau micro.
4. **Plan d'amélioration de votre gestion du temps** : Définition d'actions, outils et moyens à mettre en œuvre pour optimiser sa gestion du temps.

**Bilan** : Afin d'évaluer et renforcer la pertinence des outils et moyens mis en place, une session de retour sur pratique peut être programmée environ 3 mois après cette journée de formation.

<b>Public concerné</b>	Tout professionnel en activité souhaitant accroître son efficience au travail.
<b>Modalités</b>	1 journée effectifs : groupe 8 à 14 personnes
<b>Lieu</b>	salle mise à disposition par l'organisme bénéficiaire
<b>Compétences visées</b>	gestion du stress, empathie, intelligence émotionnelle, présence

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

- Cadrer et prioriser son activité de travail
- Appliquer des outils pour piloter son activité de travail
- Identifier et conserver des marges de souplesse



## Moyens pédagogiques

---

La formation sera conduite à travers la démarche déductive (du général au particulier) et reposera sur la méthode expositive pour la partie théorique et la méthode démonstrative pour les outils de pilotage. Chaque participant aura la possibilité d'appliquer les **7 outils de pilotage** à sa situation professionnelle.

Les moyens pédagogiques mis en place dans le cadre de cette formation sont : l'exposé, le partage d'expérience, le brainstorming et des exercices pratiques. Nous utiliserons les outils :

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Diaporama                             | <input checked="" type="checkbox"/> Documents théoriques |
| <input checked="" type="checkbox"/> Paper-board                           | <input checked="" type="checkbox"/> Documents techniques |
| <input checked="" type="checkbox"/> Construction et étude de cas concrets |  |

## Suivi & évaluation

---

L'évaluation de l'action de formation sera réalisée à chaud par un questionnaire complété l'issue de la formation. L'évaluation des acquis de la formation sera réalisée durant la formation à travers 3 moyens :

- **audit** de sa propre pratique
- appropriation des **7 outils de pilotage** (appliqués en séance)
- identification des **5 actions d'amélioration** prioritaires

La session de retour sur pratique à froid permet aux participants qui le souhaitent de mesurer l'impact des changements mis en place et de renforcer le plan d'amélioration avec de nouvelles actions.

## Intervenante

---



**Valérie Laville** est psychologue du travail, spécialisée en sciences cognitive et ergonome. Elle allie dans cette formation ses connaissances et expériences du niveau macro (pilotage d'entreprise) au niveau micro (gestion de soi).

C'est grâce à ses 4 années de consultante en entreprise, qu'elle apprend à mettre en place une dynamique de changement au profit de l'organisation et du service rendu.

Depuis 2014 elle accompagne des particuliers, entreprises, collectivités et écoles avec de récentes méthodes de développement personnel validées par les neurosciences.

**- Tarifs disponibles sur demande -**

**Interventions pour entreprises, CE, école et particuliers**

[www.breizhconscience.fr](http://www.breizhconscience.fr) - [breizhconscience@orange.fr](mailto:breizhconscience@orange.fr) - Kerguidoù à Cavan - 06.75.84.75.58 -

Organisme de formation enregistré sous le n°53220890522, auprès du préfet de région de BRETAGNE. Cet enregistrement ne vaut pas pour agrément de l'état. Organisme de formation référencé dans le Datadock.