



# Gestion du temps et des priorités

---

## Objectifs de formation

- Permettre aux participant/e/s de gagner du temps au quotidien et de mieux gérer leur temps et leurs priorités

## Objectifs pédagogiques

- Optimiser son organisation
- Repérer les tâches essentielles de sa fonction

- Gérer les priorités et les imprévus

**Durée :** 02 jours -14 heures

**Présentiel :** Présentiel ou Classe virtuelle

**Tarifs :**

1080 €

**Dates :**

Les 05 et 06 Juin 2025

ou Les 16 et 17 Septembre 2025

## Prérequis

- Aucun

## Public

- Tout public

## Programme

### **PRENDRE EN COMPTE VOTRE CONTEXTE PROFESSIONNEL POUR MIEUX UTILISER VOTRE TEMPS**

- Comprendre votre relation au temps et analyser la relation au temps de votre entreprise
- Analyser vos missions et leurs conséquences sur votre organisation personnelle
- Prendre conscience de vos comportements en matière de gestion du temps

### **S'ORGANISER ET HIERARCHISER LES TACHES**

- Intégrer les règles d'or de la gestion du temps,
- Hiérarchiser vos missions et vos objectifs,

- Définir les priorités et les traduire en plans d'actions,
- Distinguer les tâches urgentes et les tâches importantes,
- Déterminer les facteurs voleurs de temps.

### **TRADUIRE VOS PRIORITES DANS VOTRE ORGANISATION PERSONNELLE**

- Connaître et appliquer les grandes lois de la gestion du temps,

### **FAIRE LE LIEN ENTRE GESTION DU TEMPS PROFESSIONNEL ET STRESS PROFESSIONNEL**

- Connaître les différentes causes de stress professionnel,
- Reconnaître les indices d'une accumulation de stress,
- Comprendre les symptômes, développer vos atouts personnels pour combattre le stress,

---

## **Modalités pédagogiques**

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Exercices d'applications construits à partir des informations transmises par le commanditaire
- Travail en sous-groupe
- Document de synthèse remis à l'issue de la formation
- Matériel : aucun

---

## **Financement**

- OPCO sous conditions
- Entreprise
- Individuel

---

## **Dates et horaires**

- Intra-entreprise en concertation avec l'entreprise
  - Inter-entreprises, selon planning de formation ORDIA
  - Horaires de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30
-