



PROGRAMME DE FORMATION PRESENTIEL

La gestion du temps et des priorités

PUBLIC VISE	tous publics
PRE REQUIS	Aucun
OBJECTIFS	Comprendre sa propre relation au temps Identifier les pertes de temps Améliorer son organisation pour accorder du temps aux priorités Améliorer la qualité de son temps relationnel pour gagner en efficacité
DUREE	7 heures sur 1 jour
CONTENU	I – AUTO-DIAGNOSTIC DE SA GESTION DU TEMPS L'utilisation réelle de son temps Les « voleurs » de temps II – ORGANISATION & GESTION DES PRIORITES Faire face à l'urgence Gérer les imprévus Eviter le zapping Résister à l'élasticité III – GESTION DU TEMPS DU TEMPS RELATIONNEL Les comportements « chronophages » La structuration de son temps relationnel IV – QUIZ & EVALUATION DE LA FORMATION
MOYENS & METHODES PEDAGOGIQUES	Présentation orale ouverte aux questions des stagiaires. Projection d'un diaporama pour visualiser les apports théoriques et suivre le fil conducteur. Alternance d'apports théoriques et de phases de mise en pratique (diagnostics / exercices pratiques). Remise d'un support numérique à l'issue de la formation, synthétisant les apports théoriques de la formation.
INTERVENANT(E)S	Sophie GAUTIER est coach professionnel (coaching individuel – team building – coaching d'organisation) et formatrice. Elle est diplômée de Grenoble Ecole de Management, certifiée Coach & Team® et certifiée Arc-En-Ciel Disc®. Elle bénéficie de plus de 20 ans d'expérience professionnelle en management, développement commercial et marketing, en agences de communication puis en agence immobilière. Elle est fondatrice et gérante de la société OMYO, organisme de formation, immatriculée au RCS de Toulouse sous le n° 825 059 819, déclaré auprès de la DIRECCTE sous le n° 76310856931.
MODALITES D'EVALUATION	Fiche de présence à émarger par demi-journées de formation. Feedbacks du formateur et du groupe lors des phases de mise en pratique. Quiz permettant de valider les principaux apports théoriques à l'issue de la formation. Questionnaire de satisfaction en fin de formation sur le déroulement de l'action et les acquis de la formation.
SANCTION	Remise d'une attestation individuelle de fin de formation à l'issue de l'action.
ORGANISATION DE LA FORMATION	Formation : en présentiel et intra entreprise Dates, lieu et horaires : selon convention Tarif : selon devis et/ou tarif en vigueur sur le site https://omyo.fr Nombre de personnes minimum et maximum : 5 à 10 participants maximum Modalité et délai d'accès : L'accès en formation est conditionné par le versement d'un acompte par l'entreprise. Accès aux personnes porteuses de handicaps (nous prévenir au moins 3 semaines avant le début de la session) : <ul style="list-style-type: none">• Accessibilité de la salle de formation aux personnes à mobilité réduite, organisée dans l'entreprise, selon le besoin• Aménagements possibles en fonction du type de handicap
CONTACTS STAGIAIRES	OMYO – B36 – 41 rue de Cugnaux – 31300 Toulouse Sophie Gautier – sophie.gautier@omyo.fr - 06 63 08 09 40