Programme de formation

Gérer ses priorités & son temps, retrouver la sérénité professionnelle

Programme générique en date du 8 janvier 2026. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	**Deux journées pour reprendre la maîtrise du temps et des priorités en situation de travail.**
Pré-requis	Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.
Objectifs généraux	• Identifier et hiérarchiser ses objectifs et les planifier efficacement. • Utiliser une méthodologie et des outils facilitant la gestion du temps. • Comprendre son propre rapport au temps et aux priorités. • Mettre en œuvre une stratégie de changement adaptée à sa personnalité.
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables	A l'issue de la formation, le/la stagiaire est capable de • Savoir distinguer et hiérarchiser les activités. • Savoir gérer les interrupteurs et "voleurs" de temps. • Savoir gérer ses échéances et charges en utilisant les outils adaptés. • Renforcer sa capacité de concentration. • Mobiliser ses capacités cognitives aux bons moments. • Maitriser les fondamentaux de la délégation. • Mettre en oeuvre une stratégie de changement.
Public concerné	Tout.e professionnel.le souhaitant améliorer sa gestion du temps au travail.
Modalités d'inscription et délai d'accès	• L'inscription se fait directement auprès de contact@emploisocialetsolidaire.com. • Des sessions peuvent être mises en place à la demande, sous un délai de 4 semaines. • Dans le cas d'une prise en charge OPCO, les délais entre la demande d'inscription et le démarrage de la session est alors de 45 jours minimum.
Méthodes mobilisées	• Grille d'analyse et d'auto-diagnostic • Apports méthodologiques et théoriques • Exercices et mises en situation • Format participatif et ludique pour favoriser l'ancrage • Animation fondée sur les vertus de l'intelligence collective
Ressources pédagogiques	• Un livret permettant de rédiger sa feuille de route personnelle est remis au stagiaire. • Un questionnaire à deux mois est adressé au stagiaire pour ancrer les acquis de la formation.
Modalités d'organisation	• Formation de deux journées de 7 h consécutives. • Formation proposée en *intra* ou en *inter* • En présentiel uniquement
Matériel pédagogique	• L'intégralité du matériel pédagogique (paperboard, vidéo-projection, matériels de jeux, livret stagiaire et support de formation) est fourni par le prestataire. Le cas échéant, les stagiaires sont invités à apporter leurs propres matériels de gestion du temps (outils numériques, PC, etc..)
Modalités d'évaluation	• Le stagiaire est soumis à des mises en situations, des exercices pratiques, des analyses de ses pratiques et des tests (QCM, …) visant un contrôle en continu des acquis des connaissances et compétences et de leur progression. • En fin de session, le stagiaire est soumis à un questionnaire permettant d'évaluer les acquis de la formation
Accessibilité des personnes en situation de handicap	L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005. **Accès aux formations** À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques. Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous. En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.
Tarif indicatif	**Tarif par stagiaire** 980 € HT (1176 € TTC) Soit 70 € HT (84 € TTC) de l'heure
Durée	14 heures

Programme de formation

Intervenant(e)



Son CV
emploisocialetsolidaire.com

Site Web
http://emploisocialetsolidaire.com

Philippe URVOA

Travail, Emploi & ESS - Conseils, études, recherche & formations.

Spécialiste des questions de *travail, d'emploi et d'engagement*, en particulier au sein de l'ESS – l'Economie Sociale & Solidaire – toutes mes activités poursuivent le même objectif : vous permettre de prendre soin de la diversité humaine de vos organisations.

"L'humain au centre", donc, pour mieux servir le projet.

Ce qui m'anime ? Vous aider à cultiver, entretenir et faire grandir les richesses humaines de vos organisations.

Depuis plus de 20 ans, je produis conseils, études et accompagnements aux organisations économiques et forme les professionnels aux différents thèmes RH.

En 2018, j'ai affiné mon expertise en suivant le master 2 *Développement et Expertise de l'Economie Sociale* à Sciences Po Grenoble et produis donc depuis des études et recherches sur le thème.

Ses réalisations

Conseils, études, formations ou recherche : je travaille à la carte, en fonction de vos besoins.

Sur la formation, j'interviens pour concevoir avec vous la proposition adaptée – analyse des besoins, conception pédagogique, animation et évaluation – ou vous proposer de participer à l'un des modules de mon catalogue. Que, le cas échéant, nous adaptons à votre situation.

Ici en un clic, quelques exemples de missions menées pour et avec vous.

A bientôt !

Contenus

1. Bilan personnel de gestion du temps
2. Stratégie d'objectifs pour une gestion efficace du temps
3. Les facteurs associés à une bonne gestion du temps
4. Méthodologie et axes de progrès

5- Plan d'action personnel