Optimiser sa gestion du temps et des priorités pour allier productivité et bien-être

Programme générique en date du 9 février 2026. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	Mettre en œuvre une stratégie pour se réapproprier sa gestion du temps et des priorités pour afin de retrouver du bien-être au travail.
Pré-requis	Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.
Objectifs généraux	Optimiser son organisation pour allier productivité et bien-être · Définir et mettre en œuvre une stratégie pour engager le changement aligné sur soi. · Comprendre son rapport au temps et aux priorités afin de pouvoir prendre soin de soi · Définir, prioriser et planifier pour atteindre ses objectifs · Appliquer une méthodologie en utilisant les bons outils pour gérer ses échéances et charges.
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables	- Diagnostiquer votre gestion du temps et comprendre les enjeux pour votre santé, et engagé le changement. - Maîtriser l'organisation et la hiérarchisation des tâches. - Savoir gérer les sollicitations parasites : les interrupteur et voleur de temps. - Gérer ses délais et réguler sa charge, le choix des bons outils - Stratégie pour éliminer les distractions et renforcer son attention. - Vivre le moment présent, pour être en capacité d'utiliser ses capacités cognitives. - Le pouvoir et les biens faits d'une délégation maîtrisée. - Mettre œuvre une conduite du 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 l'Organisme de formation de RDH conseil : gilles.ridel@rdhconseil.fr – 06 44 98 06 39. . Des sessions peuvent être organisées sur mesure, 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	. Bilan d'évaluation pour comprendre son rapport au temps . Comprendre les enjeux pour votre santé de la gestion du temps et des priorités au travail . Définir et s'approprier une stratégie pour reprendre le contrôle de son temps et de ses priorités . Les facteurs clés de réussite de gestion du temps . Structurer et indicateur progrès 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. Modalités d'évaluation : Questionnaire d'auto-positionnement, mise en situation, des exercices pratiques, quizz des acquis, échange de pratiques, questionnaire d'auto-évaluation. . Mise en œuvre d'une stratégie alignée sur soi pour engager le changement
Ressources pédagogiques	. Un support de formation au format numérique est remis au stagiaire . Un livret est remis au stagiaire afin de rédiger sa feuille de route personnelle . Un questionnaire à 3 et 6 mois est réalisé pour ancrer les acquis de la formation.
Modalités d'organisation	. La formation est réalisée sur deux journées consécutives de 7h

. La formation est proposée en présentiel, en intra ou inter (Tarif inter-entreprises par stagiaire. Contactez-nous pour un tarif de groupe).

Matériel pédagogique

- L'intégralité du matériel pédagogique (paperpboard, vidéo-projection, livret et support de formation) est fourni par le prestataire
- Les stagiaires sont invités à apporter leurs propres matériels de gestion du temps et outils informatiques

Modalités d'évaluation

- Questionnaire d'auto-positionnement, mise en situation, des exercices pratiques, quizz des acquis, échange de pratiques, questionnaire d'auto-évaluation

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
840 € HT (1008 € TTC) Soit 60 € HT (72 € TTC) de l'heure

Durée

14 heures

Intervenant(e)



Son CV
https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/gilles-ridel/CV_Gilles-RIDEL.pdf

Site Web
http://www.rdhconseil.fr

Gilles RIDEL

Conseil auprès des organisations de L'ESS, les petites entreprises et valorisation de la richesse humaine.

Mon parcours a commencé dans le secteur industriel, comme responsable de projet en bureau d'études. Après 19 ans, j'ai souhaité explorer un nouveau chemin, aligné avec mes valeurs et mes convictions, celui de l'économie sociale et solidaire que je ne connaissais pas à ce moment-là.

Après avoir validé un titre de coordinateur de l'insertion sociale et professionnelle via une formation Arobase, j'ai œuvré pour l'inclusion des personnes en situation de précarité et de fragilité « Jeune, au RSA ou en situation de handicap ». En 2017, j'ai eu l'opportunité, grâce à ma double compétence, d'occuper un poste de responsable de pôle dans une entreprise adaptée. Cette expérience a été déterminante pour la suite de mon parcours. En effet, des choix de gouvernance m'ont conduit à gérer une situation complexe dans en environnement dégradé financièrement. Cette situation a nourri mon intérêt pour l'humain et pour le contexte socio-économique des organisations de l'économie sociale est solidaire. Cette prise de conscience m'a conduit à valider un Master de Responsable d'entreprise de l'économie sociale et solidaire (REESS) et à évoluer dans des organisations qui devaient faire face à des problématiques diverses dans le champ de l'insertion, de la formation et de l'industrie.
Au cours de cette période de formation, avec un groupe de travail, nous avons mis en place des projets sur thématiques variées à travers des notes de synthèse et des études de faisabilité.

Ses réalisations

- Coordination et déploiement dans un contexte de changement d'échelle du nouveau dispositif conventionné de l'AGEFIPH « Inclu'Pro Formation » sur les départements de la Drôme, l'Ardèche et l'Isère. Co-réalisation de l'architecture pédagogique et des modules de formation avec l'équipe de formateurs.
- Réalisation de bilans professionnels (maintien dans l'emploi, orientation, reconversion professionnelle pour raison de santé).
- Mise en place de projet sur des thématiques variées à travers des notes de synthèse et d'études de faisabilité, comme par exemple la mise en place d'un GEIQ médico-social sur le métier d'aide-soignant à Saint-Etienne.
- Diagnostique dans un EHPAD d'Aix-Les-Bains sur l'amélioration des processus de recrutement et de formation et de son impact sur les résidents.
- Mise en place et gestion d'un plan de modulation dans une entreprise adaptée de sous-traitance industrielle pour éviter de licencier une partie de l'effectif dans contexte financier dégradé.
- Réorganisation stratégie de l'antenne RSA du territoire Royans-Vercors / Drôme des collines suite à une problématique financière. (Diagnostique financier et opérationnel de l'action, réorganisation des modalités d'accompagnement suite à la diminution de l'effectif, redressement du chiffre d'affaires).
- Accompagnement d'employeurs publics dans la mise en œuvre de leur politique Handicap & maintien dans l'emploi (diagnostic RH, formation, définition de processus) dans une logique de démarche participative et d'intelligence collective.

Contenus

- Bilan d'évaluation pour comprendre son rapport au temps

  . Comprendre les enjeux pour votre santé de la gestion du temps et des priorités au travail

  . Définir et s'approprier une stratégie pour reprendre le contrôle de son temps et de ses priorités

  . Les facteurs clés de réussite de gestion du temps

  . Structurer et indicateur progrès

  . Mise en œuvre d'une stratégie alignée sur soi pour engager le changement