

"Améliorer sa gestion du temps afin de se sentir mieux au travail"



Public concerné :

Toute entreprise, tout professionnel et leur représentant (conjoint, salarié)



Pré-requis :

Aucun

Objectifs

A l'issue de la formation, le ou la participant(e) sera en mesure de :

- Mieux s'écouter pour identifier ses dysfonctionnements face à la gestion du temps ;
- Apprendre à organiser son temps de travail avec des outils de gestions du temps simples et efficaces.

Programme

- Analyser le fonctionnement de sa journée type au travail ;
- Bien démarrer sa journée sans perdre de temps ;
- Se fixer des objectifs journaliers ;
- Définir les tâches qui sont prioritaires ;
- Apprendre à planifier son travail ;
- Gérer le stress lié à la gestion du temps ;
- Contrôler sa procrastination ;
- Classer, c'est gagner du temps ;
- Construire un rétro planning ;
- Gérer sa boîte mail, les appels téléphoniques et les imprévus.



Date :

Jeudi 24 Novembre 2022



Lieu :

Formation en distanciel



Horaires :

9h00 à 12h30

13h30 à 17h00

Durée : 1 journée (7 heures)



Tarifs :

Adhérent : 50 € HT

Non-adhérent : 250 € HT



Intervenante :

Françoise VIDAL-FERRANDES

Formatrice

Pédagogie et moyens d'évaluation

Moyens pédagogiques :

- Formation théorique ponctuée par des exercices pratiques ;
- Auto-évaluation à distance ;
- Echanges de méthodes et d'organisations entre participants.

Documents remis :

- Un lien d'invitation sera envoyé, par mail, à chaque participant, 48 heures avant la formation.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

- Rapport de connexion ;
- Quiz ;
- Questionnaire de satisfaction de la formation ;
- Questionnaire sur la mise en pratique 1 à 2 mois après la formation.

Modalités



Accessibilité et aménagements spécifiques :

Pour toutes demandes relatives aux conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap, contactez : Evelyne Cazenave à formation@agragestion.fr.

La MDPH de la Côte d'Or peut également vous apporter un appui important pour le bon déroulement de votre formation : <http://www.mdp21.fr/> - 1 Rue Joseph Tissot, 21000 Dijon - 0 800 80 10 90 (numéro vert gratuit).



Inscription - 3 possibilités :

- **vo**tre espace personnel **Caweb** :

<https://agragestion-caweb.cegid.com>, rubrique « Formation » (pour les adhérents uniquement)

- **www.agragestion.fr** - rubrique « Formations ».

Téléchargez le bulletin de participation et pour les non adhérents, le formulaire de renseignement. Ils seront à nous retourner par mail ou par courrier, accompagnés du règlement.

- **mail** : formation@agragestion.fr, en nous indiquant vos nom et prénom, le nom de votre exploitation, les dates et lieux de formations choisies.

Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée dans la limite de 8 participants par session, et seront validées uniquement à réception du règlement.

Le nombre de place étant limité, nous vous recommandons de vous inscrire le plus rapidement possible et au plus tard 24 heures avant la date de début de la formation souhaitée.

Une convocation vous sera adressée, par mail, en fonction des dates d'inscription, au plus tôt 15 jours avant la formation et au plus tard 24 heures avant la formation.

Un questionnaire vous sera également communiqué en amont de la formation afin de recueillir vos attentes et les transmettre au formateur.

Contacts

Pour toutes demandes de renseignements, remarques ou suggestions, merci de contacter :

Delphine MIREPOIX : référent administratif, pédagogique

Evelyne CAZENAVE : référent administratif, pédagogique, handicap



formation@agragestion.fr



03.80.54.08.08