

# ORGANISATION ET GESTION DU TEMPS

PROGRAMME DE FORMATION · APPUIS 2 · Organisme de formation certifié Qualiopi

## DURÉE

14 h — 2 jours

## PUBLIC

Professionnel  
souhaitant mieux  
s'organiser

## FORMAT

Présentiel · inter /  
intra

## DÉLAI D'ACCÈS

≥ 15 j après  
contractualisation

## TARIF

Nous consulter

## POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION ?

Surcharge, urgences et dispersion grignotent l'efficacité et génèrent du stress. Cette formation fournit des méthodes simples et durables pour prioriser, planifier et reprendre la maîtrise de son temps, en s'adaptant à la réalité de chaque poste.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Analyser son rapport au temps
- Identifier et réduire les voleurs de temps
- Prioriser ses activités efficacement
- Planifier sur le court et moyen terme
- Développer des outils adaptés à sa réalité

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Diagnostiquer son organisation actuelle
- Prioriser avec des outils éprouvés
- Planifier court et moyen terme
- Réduire durablement les voleurs de temps

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Module 1 — Diagnostic

Audit personnalisé de son organisation.

### Module 2 — Priorisation

Matrice Eisenhower et méthode ABC.

### Module 3 — Planification

Organiser et gérer les urgences.

### Module 4 — Outils

Solutions numériques et analogiques.

### Module 5 — Plan d'action

S'organiser durablement.

## RÉSULTATS ATTENDUS

- Des priorités clarifiées
- Moins de dispersion et d'urgences subies
- Une charge mieux maîtrisée

## SITUATIONS PROFESSIONNELLES CONCERNÉES

- Multiplicité des tâches et interruptions
- Gestion de projets et d'échéances
- Organisation quotidienne du poste

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, démonstrative et participative.

Apports, études de cas, mises en situation et jeux de rôle.

Échanges de pratiques entre pairs.

Supports remis ; salle équipée d'un vidéoprojecteur.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire de positionnement à l'entrée.

Évaluation des acquis en cours de formation.

Questionnaire de satisfaction « à chaud ».

Bilan transmis au commanditaire.

## PRÉREQUIS & CADRE

Prérequis : aucun.

Sanction : attestation de fin de formation.

Effectif : 4 à 12 participants.

Intervenant : formateur expérimenté.

## ACCESSIBILITÉ

Centre habilité PMR.

Référent handicap : 06 50 88 93 33.

Adaptation possible en INTRA.

## FINANCEMENT

OPCO, employeur,

financement individuel.

Aide au montage du dossier.

## CONTACT

APPUIS 2 — 24 rue de la Plaine,

68120 PFASTATT

contact@appuis2.fr · 06 50 88 93 33