Tertiaire

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

Maîtriser son temps en gérant ses priorités et développer une meilleure efficacité professionnelle.

ORGANISATION

- Lieu de formation : Montpellier
- Effectif : De 5 à 10
- Durée : 2 jours

PROFILS & PRÉREQUIS

Tout public

VALIDATION & CERTIFICATION

Attestation de fin de formation délivrée par notre centre au regard des compétences acquises en formation

MODE DE FINANCEMENT

- Plan de formation de l'entreprise
- Autofinancement

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Apprendre à planifier son temps en définissant ses priorités
- Mettre en place une organisation personnelle efficace au quotidien
- Gérer son énergie personnelle pour optimiser son efficacité

CONTENU DE LA FORMATION

1. Auto-analyse de votre temps de travail : Diagnostic individuel
2. La planification de vos activités
3. La gestion qualitative de votre activité : apprendre à se connaitre pour être plus efficace
4. La stratégie de mise en œuvre des objectifs

MÉTHODES & SUIVI PÉDAGOGIQUE

Une formation pragmatique, centrée sur les méthodes et outils essentiels pour gérer son temps de manière efficace, et directement utilisables en situation professionnelle.

Une formation-action : chacun part de son contexte professionnel et de ses priorités et s'entraîne à appliquer les méthodes efficaces.

Un positionnement est effectué en début de formation afin d'évaluer les besoins et attentes de chacun.
Ce diagnostic permet d'ajuster le contenu et l'animation de la formation en fonction.

Une enquête est effectuée à 6 mois auprès du stagiaire et de l'entreprise afin de mesurer les acquis et les effets de la formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation continue sur les thématiques abordées
- Évaluation de la satisfaction des stagiaires
- Bilan global de fin de parcours à chaud
- Bilan pédagogique

MOYENS PÉDAGOGIQUES & TECHNIQUES

- Mises en situation
- Cas pratiques
- Supports écrits et vidéos

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Nos formateurs sont experts dans leur domaine d'intervention : ingénierie pédagogique, management, psychologie du travail. Ils sont formés à la pédagogie pour adultes.

Le/la référent·e handicap : Il/elle s'assure de la faisabilité organisationnelle (horaires, rythme), matérielles et pédagogiques (aides humaines, supports pédagogiques adaptés) pour les personnes en situation de handicap en formation.

Accessibilité de nos formations : https://www.adrar-formation.com/accessibilite-des-formations/

LOCAUX

L'ADRAR vous accueille dans ses locaux de Montpellier :

4657 Rue de la Jeune Parque

Garosud

34070 Montpellier

L'établissement est ouvert au public du lundi au vendredi de 08h45 à 17h15.

Un accueil téléphonique est assuré sur la même amplitude horaire.

ACCÈS : Tram : ligne 2 station "Sabine" Bus : ligne 15, arrêt "Jeune parque"

Fiche mise à jour le : 09/04/2025

Contact Montpellier

montpellierinfo@adrar-formation.com - 04 48 22 14 96