
Programme de Formation

Mieux gérer son temps et ses priorités

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Professionnels, bénévoles, parents



Objectifs pédagogiques

A la fin du stage, le participant sera capable de :

- * Identifier son mode de fonctionnement par rapport à sa gestion du temps et des priorités
- * Mettre en œuvre des techniques simples, concrètes et adaptées afin de de mettre en place une organisation rassurante et suffisante.



Description

- Prendre du recul sur la gestion de son temps et l'améliorer en toute bienveillance envers soi-même.
- Faire ce que j'ai à faire : les bases de l'organisation.
- Application aux papiers, aux mails et à la charge mentale
- Faire face à ses blocages et à son stress.



Modalités pédagogiques

Alternance de temps d'échange, de théorie, de prise de recul et d'exercices pratiques personnalisés, puisant directement dans le vécu de chacun.

Des supports d'exercices et un livret pédagogique seront remis aux participants.



Moyens et supports pédagogiques

Format: Stage

Distanciel et présentiel

Cette formation est complémentaire à celle intitulé « Mieux s'organiser en famille et à la maison ». Elles peuvent se vivre de façon consécutive ou séparément à quelques semaines / mois d'intervalle.



Modalités d'évaluation et de suivi

Pratique d'une évaluation "à chaud".

Evaluation "à froid" sur demande.

Une attestation sera remise, sur demande.

