

## FORMATION : APPRIVOISER LE TEMPS POUR PLUS D'EFFICACITÉ

### Objectifs de la formation

Former des salariés à une meilleure gestion de leur temps de travail pour plus d'efficacité.

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- D'analyser leurs pratiques,
- De se fixer des objectifs
- De reconnaître et gérer leur stress,
- D'analyser leur activité,

### Contenu et Déroulement

#### Se connaître

- Réaliser son autodiagnostic
- Analyser son rapport au temps

#### Quelques notions de base

- Savoir où l'on veut aller pour identifier l'essentiel
- Choisir ses priorités
- Choisir son temps plutôt que le subir
- Privilégier la proactivité plutôt que la réactivité

#### Gérer ses ressources et son énergie

- L'énergie et la chronobiologie
- La manifestation du stress
- La vigilance sur les signes d'épuisement professionnel
- Comment gérer la surcharge de travail



Retrouvez-nous sur



Toutes les infos sur [www.ifria.fr](http://www.ifria.fr)

37 Avenue du Docteur Albert Schweitzer  
CS 80013 - 33403 Talence Cedex  
Tel : 05 56 38 38 08  
[contact@ifria-aquitaine.fr](mailto:contact@ifria-aquitaine.fr)

## FORMATION : APPRIVOISER LE TEMPS POUR PLUS D'EFFICACITÉ

### Public visé et Pré-requis

- Salariés d'entreprises, tous publics
- Les salariés qui participeront à cette formation devront savoir lire et écrire afin de pouvoir appréhender les modules proposés
- Possibilité de personnalisation de la formation
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap

### Modalités pédagogiques

- Positionnement des participants lors de l'accueil sur les attentes de la formation
- Méthodes pédagogiques participatives tenant compte de l'expérience des stagiaires, du contexte et de la réalité du travail, échanges basés sur la pratique professionnelle des participants
- Les apports théoriques seront illustrés par des exercices pratiques et des études de cas
- Support individuel de formation remis à chaque participant

### Durée

- 1 jours (7 heures)

### Lieu de la Formation

- IFRIA Nouvelle Aquitaine (Talence)

### Modalités d'évaluation et Validation

- Des évaluations formatives régulières sont réalisées par l'intervenant tout au long de la formation afin de mesurer les acquisitions et progressions des participants dans une perspective de réajustement
- Une validation des acquis est réalisée en fin de formation (sous forme de quizz par exemple)
- Une attestation de suivi de formation sera remise à chaque participant

### Modalités et délais d'accès

Contactez l'IFRIA par mail : [contact@ifria-aquitaine.fr](mailto:contact@ifria-aquitaine.fr) ou téléphone : 05 56 38 38 08, un(e) Chargé(e) de Formation répondra sous 3 jours ouvrés à la demande

### Nombre de stagiaires

- 12 personnes maximum

### Coût de la Formation

- Tarif de base à partir de 250 € / stagiaire /



Retrouvez-nous sur



Toutes les infos sur [www.ifria.fr](http://www.ifria.fr)

37 Avenue du Docteur Albert Schweitzer  
CS 80013 - 33403 Talence Cedex  
Tel : 05 56 38 38 08  
[contact@ifria-aquitaine.fr](mailto:contact@ifria-aquitaine.fr)