

## Les bases de la gestion du temps

Outils et méthodes de la gestion du temps

 Présentiel ou en classe à distance



2 jours (14 h)

Prix inter : 1.650,00 € HT

Réf.: G8040

La gestion des priorités et la maîtrise des échéances sont des compétences indispensables à votre efficacité et votre réussite. La formation "Les bases de la gestion du temps" vous permet de clarifier vos priorités professionnelles et vous apporte des méthodes et outils éprouvés pour mieux anticiper et vous organiser au quotidien, en tenant compte de votre fonctionnement personnel.

### A qui s'adresse cette formation ?



#### Pour qui

- Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps



#### Prérequis

- Aucun.

### Programme

#### Avant la session

- Une vidéo : "La montre et la boussole"
- Un autodiagnostic de ma gestion du temps
- Une première méthode pour gagner du temps dès à présent dans la gestion de mes e-mails

#### En présentiel / A distance

##### 1 - Mettre le temps au service de ses priorités

- Définir ses objectifs et identifier sa marge de manœuvre pour gérer son temps
- Clarifier les priorités de sa mission en intégrant les attentes de ses partenaires professionnels
- Identifier ses activités à haute valeur ajoutée
- Passer du temps subi au temps choisi : distinguer urgence et importance, et bâtir sa matrice des priorités  
Mise en situation

Exercice collectif : produire un livrable dans un temps limité en contexte de sollicitations. Réflexion personnelle guidée, confrontation en groupe

##### 2 - Maîtriser l'art d'une organisation efficace

- Identifier les pièges classiques de la gestion du temps et s'entraîner à repérer ses diabolots du temps personnels
- Organiser son emploi du temps de façon réaliste et équilibrée avec les 6 leviers de l'efficacité : priorités, choix, planification, énergie, focalisation, relation
- Appliquer la méthode "LIMITER" pour faire l'essentiel en période de surcharge d'activité

- Traiter les urgences et imprévus avec discernement et réalisme
  - Se protéger des sollicitations excessives tout en restant diplomatique et flexible
- Mise en situation

Défi : résoudre les problématiques du groupe. Observation des diablotins du temps en situation réelle. Jeu de téléréalité : "La ToDo List"

### 3 - Exploiter efficacement les outils de communication et d'organisation

- Organiser sa messagerie et ses dossiers en tenant compte de ses priorités
  - Appliquer la méthode CAP pour gérer les flux de mails entrants
  - Utiliser des modèles de "liste de tâches" selon leur finalité
- Mise en situation

Forum des outils et bonnes pratiques. Challenge "les 3 jurys" : anticiper la mise en oeuvre des changements de gestion du temps au retour dans l'environnement professionnel

#### Après la session

- Un choix de 4 programmes de renforcement de 4 semaines chacun pour m'aider à tenir mes résolutions et mes priorités au quotidien
- Un module e-learning : "Gestion du temps : savoir dire non aux sollicitations importunes"
- Un module d'entraînement : "Se libérer de la surcharge de travail"
- Une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail



#### Les objectifs de la formation

- Utiliser son temps en fonction de ses priorités
- Anticiper et planifier ses activités en se centrant sur l'essentiel
- Mettre en place une organisation efficace au quotidien
- Utiliser avec pertinence les outils de communication et d'organisation



#### Evaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.



#### Les points forts de la formation

- 4 programmes de renforcement pour m'aider à changer mes habitudes au quotidien.
- Des modules d'entraînement pour m'exercer à désobéir à mes diablotins du temps et gérer les sollicitations en préservant mes priorités.
- Des outils simples à partager avec mon entourage professionnel.
- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.
- La qualité d'un programme de formation développé par Cegos (© Copyright Cegos).



## Dates et villes 2026 - Référence G8040



Dernières places disponibles



Session garantie

### A distance

du 5 janv. au 6 janv.	du 21 mai au 22 mai	du 24 sept. au 25 sept.
du 19 janv. au 20 janv.	du 1 juin au 2 juin	du 5 oct. au 6 oct.
du 9 févr. au 10 févr.	du 8 juin au 9 juin	du 12 oct. au 13 oct.
du 26 févr. au 27 févr.	du 18 juin au 19 juin	du 26 oct. au 27 oct.
du 2 mars au 3 mars	du 6 juil. au 7 juil.	du 12 nov. au 13 nov.
du 9 mars au 10 mars	du 16 juil. au 17 juil.	du 1 déc. au 2 déc.
du 23 mars au 24 mars	du 17 août au 18 août	du 7 déc. au 8 déc.
du 2 avr. au 3 avr.	du 3 sept. au 4 sept.	du 14 déc. au 15 déc.
du 20 avr. au 21 avr.	du 7 sept. au 8 sept.	
du 12 mai au 13 mai	du 14 sept. au 15 sept.	

### Paris

du 26 janv. au 27 janv.	du 4 juin au 5 juin	du 24 sept. au 25 sept.
du 2 févr. au 3 févr.	du 8 juin au 9 juin	du 28 sept. au 29 sept.
du 9 févr. au 10 févr.	du 11 juin au 12 juin	du 5 oct. au 6 oct.
du 19 févr. au 20 févr.	du 18 juin au 19 juin	du 8 oct. au 9 oct.
du 2 mars au 3 mars	du 25 juin au 26 juin	du 12 oct. au 13 oct.
du 5 mars au 6 mars	du 2 juil. au 3 juil.	du 15 oct. au 16 oct.
du 19 mars au 20 mars	du 6 juil. au 7 juil.	du 22 oct. au 23 oct.
du 30 mars au 31 mars	du 9 juil. au 10 juil.	du 26 oct. au 27 oct.
du 2 avr. au 3 avr.	du 16 juil. au 17 juil.	du 29 oct. au 30 oct.
du 9 avr. au 10 avr.	du 20 juil. au 21 juil.	du 5 nov. au 6 nov.
du 16 avr. au 17 avr.	du 24 août au 25 août	du 12 nov. au 13 nov.
du 23 avr. au 24 avr.	du 3 sept. au 4 sept.	du 26 nov. au 27 nov.
du 12 mai au 13 mai	du 7 sept. au 8 sept.	du 3 déc. au 4 déc.
du 21 mai au 22 mai	du 10 sept. au 11 sept.	du 7 déc. au 8 déc.
du 26 mai au 27 mai	du 14 sept. au 15 sept.	du 17 déc. au 18 déc.
du 1 juin au 2 juin	du 21 sept. au 22 sept.	

### Lyon

du 5 févr. au 6 févr.

du 2 avr. au 3 avr.

du 2 juil. au 3 juil.

du 19 oct. au 20 oct.

du 3 déc. au 4 déc.

## Nantes

du 9 févr. au 10 févr.

du 29 avr. au 30 avr.

du 8 juin au 9 juin

du 21 sept. au 22 sept.

du 26 oct. au 27 oct.

du 12 nov. au 13 nov.

du 3 déc. au 4 déc.

## Aix-en-Provence

du 2 mars au 3 mars

du 1 juin au 2 juin

du 19 nov. au 20 nov.

## Bordeaux

du 16 mars au 17 mars

du 11 juin au 12 juin

du 12 oct. au 13 oct.

## Strasbourg

du 16 mars au 17 mars

du 18 juin au 19 juin

du 12 nov. au 13 nov.

## Toulouse

du 19 mars au 20 mars

du 22 juin au 23 juin

du 8 oct. au 9 oct.

## Lille

du 1 avr. au 2 avr.

du 25 juin au 26 juin

du 28 sept. au 29 sept.

du 5 nov. au 6 nov.

## Rouen

du 2 avr. au 3 avr.

du 17 sept. au 18 sept.

du 10 déc. au 11 déc.

## Rennes

du 9 avr. au 10 avr.

du 28 sept. au 29 sept.

du 17 déc. au 18 déc.

## Montpellier

du 16 avr. au 17 avr.

du 16 juil. au 17 juil.

du 1 oct. au 2 oct.

## Metz

du 27 avr. au 28 avr.

du 6 juil. au 7 juil.

du 5 oct. au 6 oct.

## Toulon

du 27 avr. au 28 avr.

du 21 sept. au 22 sept.

du 10 déc. au 11 déc.

## Tours

du 27 avr. au 28 avr.

du 21 sept. au 22 sept.

du 3 déc. au 4 déc.

## Marseille

du 29 avr. au 30 avr.

du 10 sept. au 11 sept.

du 7 déc. au 8 déc.

## Angers

du 18 mai au 19 mai

du 7 sept. au 8 sept.

du 5 nov. au 6 nov.

## Grenoble

du 21 mai au 22 mai

du 24 sept. au 25 sept.

du 9 nov. au 10 nov.

## Saint-Etienne

du 21 mai au 22 mai

du 14 sept. au 15 sept.

du 9 nov. au 10 nov.