OPTIMISER SON TEMPS ET PRIORISER

PRÉSENTIEL

INTER & INTRA

1 JOUR (7H) ▸ **PRÉREQUIS : AUCUN** ▸ **PUBLIC : REPRÉSENTANT DU PERSONNEL**

OBJECTIFS

- Définir sa propre relation au temps
- Déterminer ses priorités
- Organiser son temps de travail entre missions élus CSE et poste de travail
- Entretenir une communication constructive avec sa hiérarchie

PROGRAMME

Dimension organisationnelle
- Les priorités personnelles et professionnelles (analyse du test)
- Les lois du temps (Pareto, Parkinson, Illich, Fraisse...)
- Le temps de délégation par rapport au temps de travail (missions, activités, objectifs)

Dimension personnelle
- Distinguer urgence et importance
- Bâtir sa matrice des priorités
- Outils de gestion du stress et prise de recul

Dimension relationnelle
- Identifier ses partenaires pour déterminer des priorités
- Explorer une communication constructive
- Faire une demande, gérer les interruptions

▶ Modalités & méthodes pédagogiques
- Locaux adaptés au groupe
- Des ateliers de réflexions collectifs et individuels (mise en situation, quiz, QCM...)
- Des échanges et analyses de pratiques entre stagiaires
- Des exposés théoriques
- Des supports pédagogiques remis aux stagiaires

▶ Modalités d'inscription
- Délais d'inscription : jusqu'à 72h avant sous réserve de disponibilités

▶ Accompagnement
- Dispositif d'accompagnement prévu selon les parcours (analyse des besoins et des contraintes d'entrée, suivi administratif, suivi de la progression pédagogique, bilan intermédiaire, régulation si nécessaire)
- Accompagnement technique et pédagogique sur les modalités distancielles

▶ Modalités d'évaluation
- Des exercices pratiques seront réalisés tout au long de la journée pour mesurer les acquis
- Une fiche de satisfaction sera complétée en fin de formation par les stagiaires
- Une évaluation des acquis en fin de stage et une évaluation à 3 mois pour mesurer la mise en application

ANIMÉE PAR

Josette PLAYS, Formatrice Gestion des organisations

COÛT DE LA FORMATION

Adhérent : 340 € net/jour/stagiaire
Non adhérent : 440 € net/jour/stagiaire
Tarifs hors frais annexes et repas

LIEUX ET DATES 2024

Cholet > Mardi 23 avril
9h-12h30 / 14h-17h30

Parking gratuit - Sites desservis par les transports en commun - Salles de formation accessibles aux personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite.
Possibilité d'adapter les moyens pour les personnes en situation de handicap (contact : Vincent Leprince - Tél : 07 66 44 72 94 - Mail : v.leprince@cezampdl.fr)

CONFORME P.M.R

Déclaration d'activité formation enregistrée sous le n°52 44 07187 44 auprès du Préfet de région des Pays de la Loire. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
Agréé Formation économique des membres du CSE. Liste arrêtée par le Préfet des Pays de la Loire le 17 septembre 2021.

cezam Pays de la Loire

Inscriptions et **calendrier inter-entreprises** disponible sur **www.cezam.fr**