

# Mieux vivre la gestion de son temps dans le médico-social (intra)

### Objectifs pédagogiques

Savoir dissocier une tâche importante et une tâche urgente objectivement et indépendamment du stress

Être capable de déterminer et planifier des objectifs

Savoir prendre des décisions et prioriser pour être plus efficace

### Programme

Identifier et ajuster son fonctionnement

- Présentation du mécanisme de stress, ses causes, et son impact sur la gestion du temps
- Perceptions individuelles du stress et de l'efficacité
- Influences de ses drivers et propositions d'actions associées

Remettre du sens dans ses propres actions

- Établir la finalité de sa fonction
- Identifier les activités parasites et élaborer des stratégies pour les éliminer
- Réflexion individuelle sur comment mettre plus de sens dans ses propres actions

Développer ses compétences liées à une gestion efficace de son temps de travail

- Déterminer ses objectifs
- Prendre des décisions
- Savoir prioriser
- Apprendre à planifier
- Connaître et utiliser son énergie
- Utiliser les relations

Trouver sa propre méthode de gestion du temps

- Appréhender la Matrice d'Eisenhower
- S'initier aux principes fondamentaux de la méthode GTD (Getting Things Done)

Établir son plan d'action personnel

- Synthèse des apprentissages de la journée
- Éclaircir ses enjeux liés à la gestion du temps
- Définir et planifier ses engagements de manière écologique et réalisable
- Échanges sur les engagements pris par les participants

### Public concerné et prérequis pédagogiques

## PROGRAMME DE FORMATION

Cette formation s'adresse aux professionnels du secteur social, médicosocial

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Pour toute demande d'adaptation liée à une situation de handicap, le service formation de l'Uriopss reste à votre disposition

### Durée, effectifs

1 jour(s) - 8 heures

12 stagiaires (capacité maximum)

### Intervenant.e(s)

Charlotte MILLET, Coach & Formatrice

- Présentation détaillée des intervenants accessible via notre site : [www.uriopss-hdf.fr/formation](http://www.uriopss-hdf.fr/formation)

### Moyens pédagogiques et techniques – Matériel nécessaire

En amont :

- Deux tests à réaliser
- Podcast introductif
- Un questionnaire d'auto-positionnement à remplir en ligne : recueil de situations, de pratiques et d'outils utilisés / identification d'axes d'amélioration (individuels et collectifs)

Un contenu théorique sera délivré, illustré par des temps d'analyse et d'appropriation des outils adaptés aux situations de travail rencontrées

Echanges avec et entre les participants

Support remis aux participants

Pas de matériel particulier

### Modalités d'évaluation des acquis

Evaluation des acquis en cours de formation

### Sanction visée

Un certificat de réalisation et une attestation de fin de formation seront délivrés à l'issue de l'action

RAPPEL

## PROGRAMME DE FORMATION

Pour valider leur formation et obtenir un certificat de réalisation, les stagiaires doivent avoir :

- attesté de leur présence (émargement)
- réalisé les exercices préconisés par le formateur
- réalisé l'évaluation des acquis de leurs connaissances
- complété la fiche individuelle d'évaluation de la formation

### Délais moyens pour accéder à la formation

- Les formations en Inter font l'objet d'une programmation accessible [via le catalogue en ligne](#).
- Les formations en Intra sont programmées en tenant compte des disponibilités des apprenants et des intervenants.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap



Les stagiaires en situation de handicap sont invités à préciser leur besoin en amont de la formation afin d'échanger sur les éventuelles adaptations nécessaires en fonction de leur handicap.

**Référente Handicap** pour l'organisme de formation Uriopss Hdf :

Martine BABELA : [m.babela@uriopss-hdf.fr](mailto:m.babela@uriopss-hdf.fr)

Les locaux de l'Uriopss, à Boves et à Lille, sont accessibles pour les personnes à mobilité réduite.

Le cas échéant, l'Uriopss s'appuie sur un réseau de partenaires pour répondre aux besoins exprimés, ou orienter si besoin vers les dispositifs ou acteurs spécialisés.

*Registre public d'accessibilité téléchargeable depuis notre site Internet : [www.uriopss-hdf.fr/formation](http://www.uriopss-hdf.fr/formation)*

### Tarif

Nos tarifs sont nets de taxes, car l'Uriopss n'est pas assujettie à la TVA (art. 261.7-1°b du CGI).