

Mieux vivre la gestion de son temps de travail

Objectifs pédagogiques

Contexte :

Et si, suivre une formation en gestion du temps... ne servait à rien ? Du moins, pas tant que le véritable enjeu ne soit identifié. Dans les métiers du secteur sanitaire, social et médico-social, les journées sont pleines : urgence, imprévus, accompagnement des personnes, exigences administratives... Ajouter encore plus de tâches dans un agenda déjà saturé apparaît, à juste titre, étouffant et insurmontable. Le vrai enjeu, c'est de savoir quoi garder et, surtout, quoi laisser tomber.

Dans cette formation, vous apprendrez à en faire moins pour enfin faire ce qui compte vraiment : prioriser, trier, éliminer les parasites et redonner du sens à vos actions pour préserver l'énergie nécessaire à votre équilibre et votre mission au service des personnes.

Objectifs de cette formation :

- Comprendre votre rapport au temps et lever vos "saboteurs"
- Savoir faire la différence entre l'urgent et l'important afin de décider en fonction de vos vraies priorités
- Adopter une méthode et utiliser des outils de planification et de priorisation adaptée à votre quotidien.
- Utiliser vos ressources et votre environnement pour mieux gérer la charge et préserver votre équilibre.
- Développer des pratiques relationnelles qui font gagner du temps : savoir dire non, déléguer, coopérer.
- Repartir avec un plan d'action concret, réaliste et durable.

Programme

Étape 1 – Identifier votre rapport au temps

Étape 2 – Définir vos projets importants

Étape 3 – Découvrir les lois du temps & les idées reçues

Étape 4 – Trouver ses bonnes pratiques : les grands classiques des méthodes et outils (Méthode GTD, Pomodoro, application, agenda, to-do list, calendrier...)

Étape 5 – Mieux se connaître pour mieux s'organiser (nos injonctions liées au temps, nos saboteurs...)

Étape 6 – Appréhender son environnement pour agir plus efficacement (dire non, déléguer, coopérer...)

PROGRAMME DE FORMATION

Étape 7 – Construire son plan d'action individuel et l'expérimenter

Public concerné et prérequis pédagogiques

Cette formation s'adresse à tout professionnel qui souhaite anticiper et optimiser la gestion de son temps

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) - 7 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

Moyens pédagogiques et techniques – Matériel nécessaire

1 journée soit 7h de formation (9h30-17h30)

Apports théoriques et exercices pratiques – mises en situations

Utilisation de nombreux supports pour faciliter les échanges et les interactions

Ressources pédagogiques mises à disposition des stagiaires

Aucun matériel n'est nécessaire à cette formation

Modalités d'évaluation des acquis

Évaluation des acquis en cours de formation

En cours ou fin de session, un quizz avec retours et/ou cas pratique pour autoévaluer les atteintes des objectifs pédagogiques par chacun des stagiaires

Sanction visée

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

PROGRAMME DE FORMATION

RAPPEL

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

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

Tarif

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