

## Optimiser son temps et ses priorités

**Durée : 14heures (2 jours)**

### Profils des apprenants

- Tout public

### Prérequis

- Aucun

### Accessibilité et délais d'accès

Modalités d'inscription : Par mail ou via le site internet

Délai d'accès : 1 mois maximum à compter de la signature de la convention de formation

Accessibilités aux PSH et PMR : Les salles de formation n'appartiennent pas à CMF qui loue une salle conforme aux normes ERP ou qui intervient en intra chez le client.

### Qualité et indicateurs de résultats

Taux de présentéisme

Taux de satisfaction stagiaire

Taux d'accomplissement

## Objectifs pédagogiques

- Analyser votre relation au temps et ses messages contraignants pour mieux comprendre vos axes de progrès
- Évaluer vos objectifs, projets et valeurs pour les clarifier et les hiérarchiser selon leur importance
- Planifier et estimer les durées de vos activités en prévoyant des marges pour les imprévus
- Développer votre organisation personnelle
- Sélectionner les outils adaptés à votre fonction pour améliorer la gestion de votre temps et de vos priorités
- Pratiquer l'écoute active et le questionnement pour mieux comprendre les attentes et besoins des autres
- Refuser des demandes non prioritaires pour mieux gérer votre temps relationnel
- Négocier avec les autres sur les attentes
- Développer une posture assertive pour mieux communiquer et gérer les conflits
- Utiliser une méthode de communication non violente pour résoudre les problèmes de communication
- Identifier les mécanismes du stress et les facteurs personnels
- Utiliser des outils efficaces pour faire face au stress et relativiser les situations stressantes.

# CONSEIL MEDIATION FORMATION

1 RUE DE STOCKHOLM  
75008 PARIS  
E-mail : comefo@orange.fr  
Tel : 06.08.66.11.06



Version 3 du 19/04/2025

## Contenu de la formation

### 1) Mieux comprendre son rapport au temps :

- Clarifier ses objectifs, ses projets, ses valeurs
- Comprendre sa relation au temps
- Identifier ses « messages contraignants » et leurs antidotes
- Identifier ses axes de progrès

### 2) Mieux s'organiser personnellement et avec les autres :

- Clarifier sa fonction pour évaluer, hiérarchiser et prioriser ses activités, repérer les chronophages
- Estimer les durées et prévoir une marge pour les imprévus
- Découvrir des astuces et méthodes pour gagner du temps dans la gestion de ses mails
- Choisir les outils les mieux adaptés pour optimiser la gestion de son temps et de ses priorités
- Optimiser sa gestion du temps grâce aux lois du temps

### 3) Communiquer efficacement pour mieux gérer ses temps relationnels :

- Comprendre et se sentir compris : mieux utiliser l'écoute active et le questionnement
- Savoir dire « non », gérer les interruptions et les sollicitations
- Négocier sur les demandes, s'affirmer sur les attentes
- Proposer des délégations motivantes
- Développer une posture assertive
- Utiliser une méthode de Communication Non Violente (CNV)

### 4) Évacuer le stress et relativiser :

- Comprendre les mécanismes du stress
- La double évaluation
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Acquérir des outils pour faire face

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Responsable formation : Pierre GARBES  
Mobile : 06.08.66.11.06  
E-mail : comefo@orange.fr

Intervenant / Formateur : Pierre GARBES formateur consultant certifié (Niveau 6 RNCP). Médiateur professionnel certifié, spécialiste du comportement des personnes. Accompagnement de tous les professionnels dans une nouvelle approche comportementale, relationnelle, managériale.

Référent Handicap : Pierre GARBES

### Moyens pédagogiques et techniques

- Les résultats issus du questionnaire (proposé en amont de la formation pour orientation du process de formation)
- Le recueil correspondant au cours proposé pendant les 2 jours de formation
- Papier et stylo

# CONSEIL MEDIATION FORMATION

1 RUE DE STOCKHOLM  
75008 PARIS  
E-mail : comefo@orange.fr  
Tel : 06.08.66.11.06



Version 3 du 19/04/2025

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

L'ensemble du cursus de formation est jalonné de jeux de rôles, de mises en situations et fait appel à l'interactivité permanente avec les apprenants. Cette approche revêt une valeur ajoutée à l'appropriation des supports et concepts pédagogiques proposés.

- Les tests, jeux et quizz permettent une approche expérientielle et unique dans le processus de compréhension et d'appropriation.
- La projection d'un support visuel est un complément pédagogique qui, diffusé ponctuellement, délivre toute sa valeur auprès des apprenants.

## Prix :

- 1500€ TTC
- Sur Devis en INTRA (modalités à définir avec le client)