

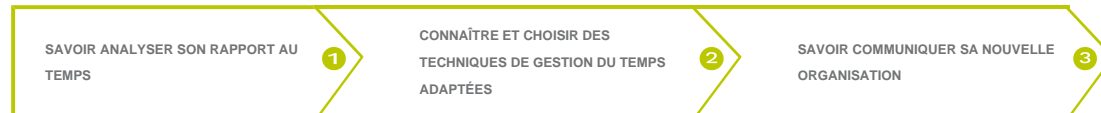


**CL'Homme Conseil**  
Développeur du Capital Humain

## PROGRAMME EFFICACITE PROFESSIONNELLE GERER SON TEMPS ET SES PRIORITES

Céline LANGLOIS  
Référente pédagogique, administrative et PSH  
06 51 45 42 66  
www.clhommeconseil.com  
celinelanglois@clhommeconseil.com

### LES 3 OBJECTIFS OPERATIONNELS DE LA FORMATION



PROGRAMME
<p><b>1 ANALYSER SON RAPPORT AU TEMPS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Les contraintes internes et externes</li> <li>● Les contraintes de votre poste</li> <li>● L'analyse de votre utilisation du temps</li> </ul>
<p><b>2 SE PRÉPARER À CHANGER SA FAÇON D'EMPLOYER LE TEMPS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Repérer ses obstacles personnels</li> <li>● Comprendre son propre rapport au temps</li> <li>● Analyser les mécanismes négatifs de la procrastination</li> <li>● Identifier comment prendre du recul</li> </ul>
<p><b>3 ADOPTER UN NOUVEAU COMPORTEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifier et choisir ses techniques opérationnelles de gestion du temps</li> <li>● Gérer les injonctions et les interruptions des autres</li> <li>● Définir et hiérarchiser ses priorités en respectant celles des autres</li> <li>● Planifier et organiser son temps pour faire face à l'imprévu</li> <li>● Savoir dire « non » et communiquer avec assertivité</li> </ul>
<p><b>4 COMMUNIQUER SA NOUVELLE ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Communiquer sa disponibilité pour les autres</li> <li>● Communiquer son nouveau mode de travail et le faire respecter</li> <li>● Communiquer l'état d'avancement d'un projet, exprimer ses besoins</li> </ul>
<p>VALIDER SON PLAN D'EVOLUTION PERSONNEL (PEP)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifier ses axes de progrès et définir son plan d'action</li> </ul>

<p><b>DUREE</b></p> <p>3 jours (séquentiel) - 21h Format distanciel nous consulter</p>
<p><b>PUBLIC</b></p> <p>Toute personne souhaitant améliorer de façon durable sa gestion du temps Pour toute adaptation pédagogique au public ciblé, nous consulter</p>
<p><b>PRE REQUIS</b></p> <p>Aucun</p>
<p><b>ACCESSIBILITE HANDICAP</b></p> <p>Nous consulter avant la formation pour tout aménagement particulier</p>
<p><b>MODALITES ET DELAIS D'ACCES</b></p> <p>Un délai de 3 semaines est requis, après consultation, pour mettre en oeuvre la formation</p>
<p><b>TARIFS</b></p> <p>Un devis est établi après analyse de vos besoins</p>
<p><b>PEDAGOGIE ET MOYENS TECHNIQUES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La pédagogie inversée pour consacrer notre énergie sur l'entraînement</li> <li>● Des ateliers courts en petits groupes pour des réponses personnalisées</li> <li>● Une pédagogie positive qui repose sur l'entraide, l'intelligence collective</li> <li>● Une stratégie d'apprentissage orientée à 70% vers l'action</li> <li>● Connexion Internet / PC / Micro / Caméra / Téléphone</li> </ul>
<p><b>MODALITES D'EVALUATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● AVANT : Questionnaire de niveau et recueil des objectifs de développement</li> <li>● PENDANT : Evaluation à chaque étape (Exercices ou mises en situation)</li> <li>● APRES : Questionnaire d'évaluation des acquis et d'évaluation de la formation</li> <li>● APRES : Suivi post-formation à la carte</li> </ul>
<p><b>SANCTION</b></p> <p>Certificat de réalisation à l'issue de l'action</p>
<p><b>LES + DE LA FORMATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Intervenante avec 10 ans d'expérience en formation efficacité professionnelle</li> <li>● Une pédagogie basée sur des méthodes actives</li> <li>● Des études de cas à partir de situations vécues</li> <li>● Construction d'un Plan d'Evolution Personnel</li> </ul>

Consultez le taux de satisfaction: <http://clhommeconseil.com/avis.php>