



# ATOOUTATIS

Le circuit court des formations



ATOOUT DIGITAL & OUTILS DE GESTION



ATOOUT VENTE & MANAGEMENT



ATOOUT SANTÉ & QUALITÉ



ATOOUT COMMUNICATION & RESSOURCES HUMAINES

Votre contact :  
Gwénaél HILLION  
07 60 92 82 63

[formation@atoutatis.com](mailto:formation@atoutatis.com)



---

## Gestion du temps : Optimiser votre organisation professionnelle

---

3 jours- Inter  
1500 € Tarifs 2021

### Public cible

Cette formation s'adresse tout particulièrement à des dirigeants de TPE, des managers et du personnel en charge de la gestion de l'administratif.

### Enjeu

Acquérir les fondamentaux.

### Pré-requis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

### Description

Apprenez à gérer votre temps.  
Ne soyez plus dans le « faire maintenant », soyez dans le « penser avant ».

### Objectifs de la formation

Le but de cette formation est de vous apprendre à gérer au quotidien toutes vos actions, tâches en trouvant la méthode qui vous convienne.

### Objectifs pédagogiques

Mieux gérer son temps et ses priorités selon votre personnalité, acquérir les bases d'une bonne organisation matérielle et temporelle, adopter des méthodes de travail rigoureuses et structurantes, se doter d'outils adaptés et performants ou se créer ses propres supports, optimisez votre organisation et gagnez du temps.



## PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

### 1. Faire le point sur son organisation actuelle :

- Analyser l'utilisation de son temps
- Découvrir son style d'organisation

### 2. Connaître les 6 lois du temps

### 3. Identifier les 7 facteurs de perte de temps au travail et trouver les solutions pour y faire face

### 4. Lister les missions et les objectifs de sa fonction

- Clarifier son rôle et ses limites

### 5. Mieux évaluer la durée de ses tâches

- Compter le temps pris pour chaque action

### 6. Savoir distinguer l'important de l'urgent, et établir des priorités

- Matrice Eisenhower

### 7. Apprendre la méthode Pomodoro

- Planifier et diviser le travail en tâches et mettez le minuteur en marche.
- Savoir se concentrer sur la tâche, et sur la tâche uniquement.
- Planifier à court, moyen et long terme

### 8. Découvrir et utiliser la méthode KANBAN



**9. Créer une to do list ou Zen to do**

**10. Tenir compte des imprévus, et gérer les urgences à moindre coût**

Savoir s'adapter tout en respectant ses objectifs

**11. Organiser son espace de travail**

Améliorer l'ergonomie de son poste pour diminuer la fatigue  
et accroître l'efficacité,

Repenser l'organisation spatiale pour optimiser les circulations des personnes  
et des informations

### **Modalités pédagogiques et d'encadrement**

Nos méthodes pédagogiques sont concrètes, opérationnelles et interactives  
Elles prévoient :

- Des apports informatifs, méthodologiques, pratiques et théoriques
- Des échanges entre le groupe et le formateur (dynamique de groupe, confrontation des opinions, mise en commun de solutions ...)
- Des aller retours avec l'expérience de chacun
- Des mises en situation, des exercices pratiques pour le développement des capacités relationnelles
- L'utilisation de supports de réflexion/auto-évaluation structurés ou créatifs
- Des prescriptions de tâches ou d'observation sur les temps intersession

Elles mobilisent :

- La gestion du groupe selon une approche systémique

### **Evaluation des acquis de formation**

Tout le long de la formation les stagiaires seront évalués sur les nouvelles compétences acquises.

### **Validation**

Un certificat de réalisation sera adressé à chaque stagiaire

### **Evaluation qualitative de la formation par les stagiaires**

La formation fera l'objet d'un questionnaire d'évaluation finale (fiche de satisfaction) et d'un temps bilan (fiche bilan) avec le commanditaire



**Modalités pratiques**

Durée	3 jours
Tarif	1500 € / Personne
Lieu	Carpentras, Orange, Avignon, Cavaillon Le lieu de la formation est précisé dans le planning.
Nombre de personnes	3 à 6 personnes
Contact	Tél : 07 60 92 82 63 <a href="mailto:formation@atoutatis.com">formation@atoutatis.com</a>

*L'organisme de formation n'est pas assujéti à la TVA. Cf CGV.*

**Autre option**

LA FORMATION EN INTRA

La formation en intra vous garantit une formation sur mesure

Lors d'un rendez-vous, nous définirons ensemble vos besoins et vos objectifs

La zone d'intervention de nos formations est dans la France entière et en priorité dans le Vaucluse

Nous vous invitons à nous contacter