

GESTION DU TEMPS

EN HARMONIE AVEC SES
ÉMOTIONS ET SES VALEURS



DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, [cliquez ici](#)

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel

500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Dans un quotidien professionnel rythmé par les sollicitations, les urgences et les interruptions, le temps peut rapidement donner le sentiment de nous échapper. L'accumulation des tâches et la pression de devoir toujours aller plus vite peuvent nous éloigner de nos priorités, de nos besoins et de ce qui a réellement du sens.

Gérer son temps ne consiste pas uniquement à mieux organiser son agenda ou à optimiser ses journées. C'est aussi apprendre à prendre du recul sur son rapport au temps, à identifier ce qui contribue à son accélération et à retrouver une capacité de choix dans la manière de l'habiter.

Cette formation propose de développer des repères concrets et directement mobilisables pour mieux comprendre les mécanismes qui accélèrent le temps, désamorcer cette accélération et se recentrer sur ses besoins et ses valeurs. Elle permet ainsi de construire une organisation plus juste et plus efficace, au service d'un quotidien professionnel plus serein et équilibré.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer ses compétences en matière de gestion du temps, afin d'identifier les mécanismes accélérateurs du temps, désamorcer l'accélération, se recentrer sur ses besoins et ses valeurs et s'organiser pour habiter le temps plus efficacement.



OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre les mécanismes qui accélèrent notre rapport au temps [JOUR 1]

- L'injonction à la croissance et à la performance
- L'économie de l'attention et la multiplication des sollicitations
- Les biais de la pensée intuitive et leurs effets sur nos décisions
- Les impacts de l'accélération sur la santé, la concentration et la performance

Désamorcer l'accélération et retrouver son rythme [JOUR 1]

- Repérer les signaux d'alerte et les manifestations émotionnelles
- Identifier ses besoins fondamentaux à travers l'approche de la CNV
- Développer sa capacité à revenir dans l'instant présent
- Créer des espaces de pause et de récupération

Installer des pratiques quotidiennes durables [JOUR 2]

- Être à l'écoute de ses besoins et de ses ressources
- Clarifier ses valeurs et ce qui donne du sens à son action
- Développer l'écoute empathique et l'auto-empathie
- Expérimenter une relation plus consciente aux outils numériques ("Detox digitale")

S'organiser pour habiter le temps plus efficacement [JOUR 2]

- Hiérarchiser ses priorités et faire des choix
- Planifier des espaces de respiration dans son quotidien
- Organiser et gérer efficacement sa boîte mail
- Structurer son activité et limiter les sources de dispersion
- Favoriser un fonctionnement efficace en mode collaboratif

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le/la formateur/trice utilisera :

- Des apports théoriques avec pédagogie active et documentation pédagogique ;
- Des mises en situation pratiques et pédagogiques et notamment : un autodiagnostic "Mon rapport au temps" et une élaboration d'un plan de ralentissement ;
- Plusieurs temps de partages d'expériences ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante du/de la formateur/trice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en pratique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Anne-Laure BOUBILA

Formatrice et formatrice en Intelligence Collective
Spécialisation sur les enjeux environnementaux, la communication et la coopération



06 46 79 13 85

polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com