Gagner en temps et en efficacité personelle

Management - Développement Personnel

31/10/2026

Public et prérequis

Tout public

Aucun

Les objectifs

- Comptabiliser son temps et formaliser ses objectifs de progrès
- Identifier ce qui freine et empêche une bonne gestion du temps
- Questionner pour planifier et responsabiliser

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques et de mise en situation

L'AFPI acm Formation atteste que nos formateurs disposent d'un parcours professionnel significatif en lien avec l'action de formation et de compétences pédagogiques leur permettant de dispenser ce programme.

Programme

La gestion du temps

- Evaluer sa charge de travail
- Savoir définir une tâche, son importance, son urgence
- Repérer ses sources de perte de temps
- Repérer ses gisements de gain de temps

L'organisation

- Décomposer son activité pour mieux la réorganiser
- Planifier ses tâches prioritaires à court et moyen terme
- Exploiter les informations et ressources disponibles
- Organiser efficacement des réunions, des entretiens

Utiliser des moyens d'expression efficaces

- Recueillir et transmettre des informations claires et précises, prendre des notes
- Utiliser un questionnaire adapté
- Vérifier la compréhension pour soi et pour l'autre

Allier motivation personnelle et gestion du temps

- Clarifier ses valeurs et ses missions prioritaires
- Cibler un équilibre de vis satisfaisant
- Intégrer les niveaux culturels du temps (coutumes, habitudes, âges,…)
- Mettre les temps au service de ses valeurs personnelles et de ses priorités

Gérer les imprévus

CENTRES DE FORMATION

Lille, Boulogne, Hénin-Beaumont, Valenciennes, Maubeuge, Cambrai, St-Omer, Calais, Béthune

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + afpi

• 1300 Jeunes formés par an
• 600 contrats d'alternance à pourvoir
• 750 entreprises partenaires
• Accompagnement individualisé
• Diplômes reconnus par l'Etat

• Savoir-être, management, sécurité
• Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
• Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

10 CENTRES
dans le Nord Pas-de-Calais situés au coeur des bassins industriels et d'emploi

- Faire face aux interruptions, aux imprévus
- Canaliser les « perturbateurs », négocier un délai
- Faire face aux situations potentiellement conflictuelles
- Capitaliser sur l'expérience pour anticiper

Modalité d'évaluation

- Attestation

Suivi de la formation

Le suivi de l'exécution de l'action se fait par :

- L'émargement de feuilles de présence par chaque stagiaire.
- La fiche d'évaluation de stage

Version documentaire

PR5/ENR/01 V.3