Gérer son temps et concilier vie pro & vie perso

2 jours - 14 heures

Mise à jour 24/03/2023



OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier ses propres fonctionnements et son rapport au temps
- Articuler et équilibrer la vie professionnelle et personnelle

PROGRAMME

Gérer son temps – 1 jour

Définitions (le temps, la gestion du temps,...) Etat des lieux de la situation actuelle (pourquoi on est dépassé, procrastination/hyper activité, ...) Apprendre à fixer des priorités (matrice Eisenhower ...) Intégrer les bonnes pratiques dans son quotidien

Vie pro & Vie perso – 1 jour

Equilibrer vie pro/vie perso (identifier ses propres besoins) Organiser son environnement

Se donner les moyens de déconnecter et prendre du recul Tracer les limites claires, les assumer et déculpabiliser

MATÉRIEL ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel ou à distance
- Modalités pédagogiques : Echanges, analyse de pratiques, mises en
- situation et mises en pratique, cas réels d'entreprises, co construction.
- · Alternance d'apports théoriques et pratiques.

FORMATEUR

Formateur expert en GRH et psychologie du travail

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation des acquis par le formateur (tour de table et exercices)
- Evaluation de satisfaction

ACCESSIBILITÉ

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap (locaux, adaptation des moyens de la prestation; gestion du handicap y compris cognitif) à définir avec notre référent Handicap à votre disposition : Béatrice de FERAUDY, 04.72.43.43.54

LES +

- Retrouver sa liberté et du plaisir au quotidien
- Transformer la « pompe à stress » en énergie positive
- Taux de satisfaction : voir site internet

PUBLIC

Chef(fe) d'entreprise, conjoint, porteur de projet, Salarié(e) ou demandeur d'emploi remplissant le cas échéant les conditions d'entrée (pré requis)

PRÉREQUIS Aucun

LIEU <u>Voir notre site internet</u>

DATES/HORAIRES Voir notre site internet

TARIF 420 € nets de TVA

Prise en charge possible selon votre statut (artisan, salarié, conjoint, demandeur d'emploi)

DÉLAI D'ACCÈS

Date limite d'inscription: 8 jours avant la date de démarrage de la formation

Effectif minimum requis pour l'ouverture du stage: 7 personnes

CONTACT

CMA Lyon-Rhône

10 rue Paul Montrochet 69002 Lyon

04.72.43.43.54

formations.lyonrhone@cma-auvergnerhonealpes.fr

Siret: 130 027 956 00015

Enregistré sous le numéro 84691788769. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Consulter nos conditions générales de vente