Institut Régional de Formation des Allocations Familiales
67 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS CEDEX 19 - Tél. : 01 71 13 36 18
Siret : 381 050 996 00127 – APE 8559 A – N° déclaration d'activité : 11 75 48596 75

Trois ateliers pour optimiser son temps

Description :

Ces ateliers proposent aux participants de travailler sur la gestion du temps en construisant un planning hebdomadaire, en utilisant le mind mapping et en repérant les comportements chronophages.

Objectifs :

- Expérimenter les méthodes de priorisation
- Eliminer les activités chronophages
- Gérer son temps et son organisation quotidienne

Programme :

- **Atelier 1 : revoir son organisation de travail**
  - identifier ses zones d'efficacité et d'inefficacité
  - analyser sa relation au temps
  - gestion de l'imprévu
- **Construction de son planning pour éliminer les comportements chronophages**
- **Atelier 2 : définir ses objectifs et savoir prioriser**
  - apprendre à piloter son temps en fonction de ses missions
  - définir et prioriser ses missions en fonction de leurs enjeux (urgent/important)
  - savoir relativiser les urgences contradictoires
  - savoir refuser et déléguer certaines tâches
- **Utiliser le mind mapping pour organiser son planning et prioriser ses missions**
- **Atelier 3 : planifier sa journée de travail**
  - construire un planning journalier ambitieux mais réaliste
  - cadrer sa journée de travail pour éviter de se disperser
  - savoir perdre du temps pour en gagner
  - savoir être agile pour ajuster ses priorités et réagir face aux imprévus
- **Définir son planning**

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques et méthodologiques
- Mises en situation

Modalités d'évaluation et de validation :

- **Evaluation de positionnement** : sous forme d'un questionnaire ou d'un tour de table avec le formateur pour valider les prérequis, pour évaluer les besoins individuels et pour déterminer le niveau de connaissances
- **Evaluation des acquis** : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme de mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic
- **Evaluation à chaud :** à la fin de la formation, un bilan oral est effectué par le formateur et une évaluation écrite adressée aux stagiaires permettent d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux
- **Evaluation à froid** : réalisée avec un outil interne Caf
- **Attestation de suivi** : Feuille de présence
- **Certificat de réalisation** mentionnant la nature, la durée de l'action est remis aux stagiaires à l'issue de la formation

Accessibilité :

Nous mettons tout en œuvre afin d'offrir aux personnes en situation de handicap des conditions optimales d'accès et d'apprentissage. N'hésitez pas à contacter Naima Ouari référent handicap naima.ouari@caf92.caf.fr - 01 87 02 85 25 / 06 09 28 97 89 directement pour lui signaler vos besoins spécifiques.

Public cible :
Tous publics
Pré-requis :
Aucun
Programmation :
Nous contacter Planification sur le site irfaf.fr
Catégorie :
Développement et efficacité personnels
Lieu :
Irfaf

Tarif / Jour / stagiaire : 190 €
Modalités animation :
présentiel et classe virtuelle
Formateur :
Prestataire externe
Effectif :
8 à 12 agents
Durée en jours :
1
Durée en heures :
7