Centre de formation

Aurelie Casties

Le programme de formation

Gestion du temps

> Prendre son envol, faire grandir ses compétences





Gestion du temps

Gérez votre temps, et vos priorités pour booster votre efficacité !

Apprenez à maîtriser votre emploi du temps pour gagner en productivité et en sérénité. Cette formation vous permettra d'identifier vos priorités, d'optimiser votre organisation et d'adopter des méthodes efficaces pour mieux gérer votre charge de travail. Grâce à des outils pratiques et des mises en situation concrètes, vous développerez des stratégies adaptées à votre rythme et à vos objectifs.

Informations

Durée : 2 jours

Lieu: Intra

Présentiel

Pédagogie active avec mise en pratique

Intra sur devis

Attestation de suivi de formation

Documents ressources

Communauté , outils ...

Public

Tout public

Prérequis

Aucun

Délais d'accès

En intra-entreprise - Action planifiée en concertation avec l'entreprise
En inter-entreprises - selon planning inter-entreprises

Accessibilité Handicap

En cas de formation réalisée en présentiel et avec location de salle, les locaux sont garantis accessibles aux PMR. Autres handicaps, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

Ce que cette formation vous apportera

Programme

jour 1

- Identification des principaux freins à une gestion efficace du temps
- Comprendre les principes de la gestion du temps
- Présentation des lois du temps
- Différence entre urgent et important
- Définition et bénéfices d'une bonne gestion du temps
- Analyser son emploi du temps et détecter les pertes de temps

jour 2

- Les principaux pièges du temps (procrastination, interruptions, perfectionnisme, multitâche...)
- Stratégies pour limiter les distractions et optimiser la concentration
- Approfondissement des outils et techniques de gestion du temps
- Gestion des emails et communication efficace
- Élaborer un plan d'action personnel
- Synthèse des méthodes abordées et choix des outils adaptés

Objectifs pédagogiques

- Identifier les principaux freins à une gestion efficace du temps
- Comprendre les grands principes de la gestion du temps et de la priorisation
- Analyser son propre emploi du temps et détecter les sources de perte de temps
- Expérimenter différentes méthodes de planification et d'organisation
- Élaborer un plan d'action personnel pour une meilleure gestion du temps au quotidien

Compétences visées

- Capacité à repérer et analyser les facteurs limitant une gestion efficace du temps
- Compréhension des principes fondamentaux de la gestion du temps et de la priorisation
- Analyse critique de son emploi du temps et détection des pertes de temps

Aptitudes

- Esprit d'auto-évaluation et de remise en question
- Esprit stratégique et logique

Modalités pédagogiques

- Pédagogie active et ludique
- Plateforme de formation en ligne pour mettre à disposition tous les supports

Modalité d'évaluation

- QCM
- Evaluation de formation sous forme de questionnaires en ligne

Les + de mes formations

Une pédagogie active

Centrée sur l'apprenant et les activités pédagogiques ludiques, j'utilise des jeux pédagogiques pour favoriser l'atteinte des objectifs pédagogiques, par tous les apprenants.

Une formatrice diplômée et expérimentée

Double master 2 en formation à distance et en formation de formateurs, et plus de 10 ans d'animation de formation.

Un réseau de formateurs

Créer du lien entre des formateurs impliqués, passionnés, c'est ce que j'aime créer au-delà de mes formations !

Une formatrice disponible

Je suis à votre écoute pour créer avec vous un processus de formation le plus adapté à vos besoins : avant, pendant et après la formation.

De nombreux outils et ressources bonus

Je vous apporterai beaucoup d'outils concrets pendant mes formations et des ressources bonus sur la plateforme de formation à distance

Une attestation de formation

A la fin de la formation, à l'issue d'une évaluation des acquis, vous obtiendrez une attestation de formation.

Une communauté bienveillante

S'entraider, se conseiller, partager de l'information, s'écouter...c'est grandir ensemble.

Des valeurs

Bienveillance, Ecoute, Apprentissage, Ouverture d'esprit et Créativité sont des valeurs fortes présentes dans toutes mes formations



Intégrez une communauté de formateurs

A travers le groupe Facebook que j'ai créé pour les inscrits à mes formations, vous pourrez intégrer une communauté autour de la psychologie positive. Cette communauté permettra de partager des outils, de la veille, des actualités, de demander des conseils, poser des questions...



Qui je suis?

Toulousaine d'origine et Réunionnaise d'adoption, je suis enracinée et nomade. Ces contrastes font mon équilibre. Apports théoriques et mises en pratiques ludiques. Efficacité et ralentissement. Structure et souplesse.

Créative, j'ai besoin de renouvellement permanent : imaginer, créer, produire avec les mots, avec de la peinture ou un ordinateur.
Curieuse, j'aime découvrir, apprendre et rencontrer.

Définitivement passionnée par l'humain. Chaque jour est une occasion de mieux comprendre son fonctionnement, ses relations et son développement.

Mes diplômes et expériences

Plus de 15 ans dans la conception pédagogique, le e-learning et l'animation de formation.

Master
Ingénierie de formation

Master
Conception de projets numériques

DU
Psychologie positive

Organisme certifié

Partenariat avec l'organisme Les Tisserands pour Qualiopi - actions de formation, Kairos et Région Réunion

Contact

aurelie.casties@gmail.com

06.93.21.61.04

www.aureliecasties.fr

Suivez-moi

Mes valeurs

La **Bienveillance** est au centre de mes formations.

Créativité et Innovation sont mes moteurs, qui me permettent de trouver toujours le même enthousiasme à exercer mon métier et à énergiser mes projets.

Authenticité et Professionnalisme me guident quotidiennement pour offrir le meilleur de moi-même.

Mes autres formations autour de la Psychologie positive

Intelligence émotionnelle et gestion du stress

Développer la connaissance de ses émotions c'est à la fois développer la connaissance de soi, ses compétences relationnelles et réguler son stress.

Mieux connaître ses émotions vous permettra d'en faire une force pour vous développer autant personnellement que professionnellement. Ces softskills sont absolument nécessaires pour s'adapter dans un monde du travail de plus en plus changeant et contraint.

Pédagogie active et psychologie positive

Apporter des jeux pédagogiques adaptés à l'objectif pédagogique et à l'apprenant, c'est permettre à tous d'apprendre.
J'ai puisé également dans la psychologie positive et les neurosciences pour renforcer motivation, dynamique de groupe et apprentissage.
C'est tous ces outils, jeux et retours d'expérience que je vous offre dans cette formation, pour à votre tour faire évoluer vos pratiques !

Les ateliers

Prendre quelques heures pour grandir

- **Devenir capitaine de son navire :** changer sa vie
- **Atelier des forces :** prendre confiance en soi
- **Pleine conscience :** vivre l'instant présent
- **Less is more :** s'alléger

Retrouvez toutes les formations sur :

www.aureliecasties.fr

