

# Maitriser son temps pour en gagner

## Contexte

---

Ce marché peut être déployé par plusieurs organismes de formation. ci-dessous le programme détaillé de FORMATION PARTENAIRES

## Objectifs

---

- **Identifier** les principales lois relatives à la gestion du temps
- **Modéliser** ses pratiques quant à la gestion du temps
- **Organiser** son temps de travail
- **Identifier** les facteurs de parasitage, gagner en qualité de vie au travail
- **Utiliser** les outils de l'organisation efficace du temps de travail pour gagner du temps et diminuer son stress et développer un projet individuel d'optimisation du temps

## Renseignements complémentaires

---

Contacts : Béatrice Fabre (b.fabre@anhf.fr) - Fatima SARAIVA (f.saraiva@anhf.fr)

## Programme

---

JOUR 1 :

### Identifier les principales lois relatives à la gestion du temps

- Les principales lois relatives à la gestion du temps

### Modéliser ses pratiques quant à la gestion du temps

- identifier ses priorités pour mieux gérer le temps

### Organiser son temps de travail

- Acquérir des méthodes d'organisation du travail : utiliser les outils d'organisation et de gestion du temps pour gagner du temps et maitriser son stress.

JOUR 2 :

### Identifier les facteurs de parasitages, gagner en qualité de vie au travail

[https://www.anfh.fr/les-offres-de-formation/AYi571vuHagB\\_jhcTbQR](https://www.anfh.fr/les-offres-de-formation/AYi571vuHagB_jhcTbQR)

- Utiliser les outils de l'organisation efficace du temps de travail pour gagner du temps, diminuer son stress et développer un projet d'optimisation du temps

### **Utiliser les outils efficaces, développer un projet individuel d'optimisation du temps**

- Comment déterminer ses objectifs individuels d'amélioration (BMDI)
- Entraînement à l'utilisation des outils

#### **Exercice**

**2024**

#### **Code de formation**

**PLU09**

#### **Nature**

**AFR**

#### **Organisé par**

**FORMACION PARTENAIRES**

#### **Durée**

**14 heures**

#### **Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**

#### **Date et lieu**

##### **GROUPE 1**

**Du 22 janvier au 23 janvier 2024**

ANFH Ramonville St-Agne

##### **GROUPE 2**

**Du 29 février au 1er mars 2024**

ANFH Montpellier