



## Gestion des priorités et

# ORGANISATION PERSONNELLE

### Objectifs de la formation

- Identifier et classer ses priorités personnelles et professionnelles.
- Appliquer des techniques de gestion du temps (ex : méthode Pomodoro, matrice d'Eisenhower).
- Mettre en place un système d'organisation efficace (ex : to-do lists, planification hebdomadaire).
- Développer des compétences d'auto-discipline et de concentration.

### Méthodes pédagogiques mobilisées

- Ateliers pratiques et mises en situation.
- Études de cas et partages d'expériences.
- Échanges en groupe et coaching individuel.
- Utilisation d'outils numériques pour la gestion du temps.

### Présentation et débouchés

Cette formation vise à développer des compétences en gestion du temps et en organisation personnelle. Elle s'adresse principalement aux professionnels souhaitant améliorer leur efficacité au travail tout en intégrant des éléments de leur vie personnelle. Les débouchés incluent une meilleure productivité, une réduction du stress et une gestion plus équilibrée des responsabilités.

### Durée

**14 H**

La formation se déroule sur 2 jours.

### Programme

**2 étapes**

- **Jour 1** : introduction à la gestion des priorités, techniques de gestion du temps.
- **Jour 2** : organisation personnelle, mise en place d'un plan d'action individuel.



**FORMATION ACCESSIBLE  
AUX PERSONNES  
À MOBILITÉ RÉDUITE**

**Pour nous faire parvenir d'éventuels  
besoins spécifiques,  
nous écrire à : [cfp02@cfp02.info](mailto:cfp02@cfp02.info)**

### CERTIFICATION

Attestation de formation validant les compétences acquises.

### Modalité d'évaluation

Questionnaires de satisfaction à chaud et à froid, suivi individuel par un formateur.

### Formation "distanciel/présentiel"

Présentiel, possibilités de modules distanciels sur demande.

### TARIF (indicatif)

**490 €**

Par participant.

### FINANCEMENT

Des dispositifs de financement peuvent être mobilisés en fonction de votre statut. Nous vous invitons à nous contacter pour étudier les possibilités adaptées à votre profil.

### INDICATEURS DE RÉSULTATS

**Nouveauté  
2025**

Taux de satisfaction des participants, mise en œuvre des techniques apprises dans les 3 mois suivant la formation.