

---

# Programme de Formation

---

## Optimiser la gestion du temps et les priorités

---

### Organisation

---

**Durée :** 7 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Cette formation s'adresse à tout public du BTP.



#### **Objectifs pédagogiques**

L'objectif de cette formation est: gérer ses priorités en utilisant un outil approprié pour gagner en efficacité et en sérénité.



#### **Description**

##### **Accueil & Introduction**

Identifier ses attentes sur le thème de la formation  
Créer du lien avec ses pairs  
Présentation des objectifs  
Attentes des participants  
Ice breaker

##### **Diagnostic personnel de sa relation au temps**

S'auto-évaluer (points forts, irritants ...) et prendre conscience de ses propres enjeux  
Grille d'analyse

##### **Cartographie de sa mission au sein de l'entreprise**

Clarifier son périmètre d'action, identifier les tâches à valeur ajoutée et les tâches répétitives

##### **Les activités chronophages et dispersantes**

Décrypter les attentes des tiers (supérieurs, collaborateurs, collègues, acteurs externes), et identifier les activités chronophages  
Carte mentale

##### **Articuler rigueur et flexibilité**

Organiser sa journée en faisant face aux imprévus  
Jeu de rôle

##### **Equilibre vie pro-vie perso**



Se déconnecter pour revenir à soi (identification des « drivers »)  
Atelier

### **Les outils de gestion du temps**

Créer son propre outil de gestion des priorités pour gagner en efficacité et en sérénité  
Matrice Eisenhower, Matrice first pass yield, agenda, échéancier



### **Prérequis**

Aucun



### **Modalités pédagogiques**

La formation sera dispensée à travers une approche pédagogique variée et interactive.

Les modalités incluent :

- Une présentation théorique avec un support visuel PowerPoint
- Jeu de rôle
- Atelier



### **Moyens et supports pédagogiques**

Supports de cours numériques



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

Les modalités d'évaluation des participants sont conçues pour mesurer leur progression et leur satisfaction :

- Un questionnaire d'évaluation de satisfaction sera distribué en fin de session afin de recueillir les impressions des participants sur la formation.

Ces évaluations permettront de confirmer le degré d'apprentissage et d'identifier les points à améliorer pour de futures sessions.



### **Informations sur l'admission**

Les inscriptions doivent être réalisées au moins 48 heures avant le démarrage de la formation.



### **Informations sur l'accessibilité**

Cette formation prend en compte l'accessibilité pour tous, y compris les personnes en situation de handicap :

- Des modalités et supports de formation adaptés seront mis à disposition pour garantir un environnement d'apprentissage inclusif.
- Les intervenants seront sensibilisés aux besoins spécifiques des participants en situation de handicap.
- Un référent handicap est disponible pour répondre à toute question ou besoin particulier concernant l'accès à cette formation.

Nous nous engageons à adapter les conditions d'accès et de participation pour favoriser l'inclusion de tous.