

Domaine de la formation :

Accompagnement VAE - RH- Dév. personnel

Objectifs de formation :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Analyser sa gestion du temps
- Fixer et hiérarchiser ses priorités
- Intégrer les bonnes pratiques et élaborer une boîte à outils pour se concentrer sur ses priorités
- Mettre en place son plan d'actions pour se réapproprier son temps et optimiser sa productivité

Contenu de la formation :

Analyser sa journée de travail type

- Autodiagnostic : ma journée de travail
- Identifier les différents temps de sa journée
- Identifier les éléments chronophages de sa journée

Identifier les techniques et les outils de gestion du temps

- Instaurer un climat propice à la concentration
- Les filtres de tri des tâches à accompli : les tests de Socrate
- Oser dire non et s'affirmer au quotidien
- Organiser ses priorités : l'urgent et l'important ?
- Planifier en hiérarchisant efficacement les tâches à accomplir
- Prendre une décision
- Respecter son rythme
- Gérer son stress en se réappropriant la gestion de son temps

Organiser sa journée de travail type

- Définir et appliquer son plan d'action pour optimiser la gestion de son temps
- Concilier son temps personnel et son temps professionnel
- Engagement : les 5 changements que je mets en application dès demain

Point fort de la formation : travaux effectués à partir du quotidien de chaque stagiaire, appropriation d'outils simples et efficaces facilement applicables en situation de travail.

Type de formation :

Formation modulaire

Résultat attendu :

Modalités d'évaluation : - Evaluations en cours de Formation. - Attestations : - Attestation de fin de formation -Relevé de compétences individuel

Code RNCP/RS :

Pas de code RNCP

Positionnement :

Non

Public concerné :

Tout public

Prise en charge des frais de formation possible :

Prise en charge des frais de formation possible selon le statut et la situation de la personne concernée, nous consulter.

- Formation continue : selon votre situation.
- Contrat de professionnalisation et contrat d'apprentissage : frais de formation pris en charge par l'OPCO de l'entreprise conformément à la grille tarifaire de France Compétences.

Méthodes techniques, pédagogiques et d'encadrement :

Plusieurs méthodes pédagogiques peuvent être utilisées : expositive, interrogative, démonstrative et active. Elles font appel à différentes techniques pédagogiques : démonstration, exercice de découverte et d'entraînement, étude de cas, expérimentation, apport de connaissances, mise en situation professionnelle.

Moyens matériels : les moyens sont adaptés à chaque formation : ateliers professionnels équipés d'outils et des matériels propres au métier, salles de 12 à 15 places avec vidéoprojecteur, postes informatiques, salles spécialisées telles que les laboratoires de sciences, en fonction des besoins. Un centre de ressources multimédia permet de disposer de documentation papier et numérique. La plateforme de formation en ligne E-Greta donne accès sur place ou à distance à tous les outils, exercices, tests, quizz, vidéos et favorise le suivi personnalisé du parcours de formation proposé.

Moyens humains : une équipe de professionnels de la formation accompagne le stagiaire tout au long de son parcours : des formateurs habilités par l'Education nationale, un coordonnateur pédagogique dédié et un référent administratif.

Lieu de formation :

1 boulevard Jacques Nérisson 79300 Bressuire

Session(s) :

Période	Date de début	Date de fin	Nombre d'heures moyen de la formation**	Nombre d'heures moyen en centre	Nombre d'heures moyen en entreprise	Prix horaire global net de taxe*	Prix global net de taxe*
2023 (Dates à déterminer)			14 H	14 H	/	25 €	350 € net de taxe

* Les prix sont nets de taxe, le Greta Poitou-Charentes n'étant pas assujéti à la TVA.

** La durée définitive sera déterminée à partir du positionnement.

Renseignements spécifiques sur l'organisme :

Datadock : le Greta Poitou-Charentes est référencé par tous les financeurs de la formation professionnelle.

Accessibilité et prise en charge du handicap :

Vous pouvez faire appel à notre référent handicap, afin d'adapter votre parcours et faciliter la construction de votre projet de formation. Contacter l'Agence de Thouars

Taux de réussite à l'examen :

[Information sur les résultats des actions de formation \(hors apprentissage\) ICI](#)

[Information sur les résultats des actions de formation en apprentissage ICI](#)

Contact pour informations administrative, pédagogique ou liée au handicap :

Agence de Thouars : Agence de Thouars, 1 rue Albert Buisson, lycée Jean Moulin 79100 Thouars

Adélaïde MARTIN : 05 49 77 22 35 - commercial.greta.agence-thouars@ac-poitiers.fr