

La gestion du temps

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 1703246F — Mise à jour : 24 octobre 2025

Organisme responsable : ANNE SECHAUD CONSULTANTS

Contenu

Objectifs

Comprendre sa relation au temps. Acquérir des outils et des méthodes pour maîtriser son temps sans le subir. Intégrer les contraintes incontournables et savoir prendre le recul nécessaire pour se mettre dans une dynamique d'amélioration continue.

L'intervention est précédée d'un questionnaire, communiqué à chaque participant, à compléter et d'un auto diagnostic de répartition du temps passé à travailler sur 8 types de tâches proposées. Ce questionnaire est à élaborer sur 2 semaines. Il est à nous remettre au plus tard 8 jours avant le début de la session.

Programme

- Analyse de l'activité professionnelle
 - Inventaire de l'activité et grille d'analyse du temps.
 - Identification des « voleurs de temps » - causes externes et internes.
- Les contraintes dominantes de la gestion du temps
 - Les notions d'urgence et d'importance
 - Comment définir les priorités
 - La gestion des imprévus - les questions pour agir sur les imprévus
 - La méthode des 3 QCP pour débusquer les gisements de temps
- Les modalités d'amélioration - Les méthodes pour gagner du temps
 - Organiser son temps - grille de priorité
 - Organiser son environnement de travail
 - Se réserver du temps
 - « Désobéir aux messages contraignants » - Les drivers de la gestion du temps, les aspects négatifs, les aspects positifs - savoir dire « non »
 - La communication et la relation aux autres - s'ouvrir à son environnement
 - Gérer les réunions - fiche de réunion, aide-mémoire de l'organisateur, aide-mémoire du participant, les 4 règles d'or pour retrouver du temps, les 9 principes de gestion du temps
- Gestion du temps et management :
 - Délégation -- Les règles essentielles de la délégation
- Motivation des collaborateurs.
 - Management des responsabilités.
 - Optimisation des compétences.
- Le temps maîtrisé :
 - Conseils personnalisés.
 - Plan d'action.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée Sans niveau spécifique	Niveau de sortie Sans niveau spécifique
---	--

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2114555	Présentiel	Rennes	31/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #1703246F