

Gérer son temps : optimiser son temps et son énergie

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25189734F — Mise à jour : 28 novembre 2025

Organisme responsable : CCI35 - Faculté des métiers - Campus de Lorient

Contenu

Objectifs

Accéder à des méthodes et des moyens pour choisir et organiser ses priorités. Optimiser ses communications pour des relations efficaces. Trouver des ressources pour mieux gérer les pressions.

Programme

- Analyser et comprendre son rapport au temps
- Gérer son temps en pratique
- Gérer son énergie pour être efficace
- Gérer son temps au sein d'une équipe de travail
- Bilan individuel et définition d'un plan d'action individualisé

Certifications préparées et métiers visés

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

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2139153	Présentiel	Lorient	31/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #25189734F