

Améliorer sa gestion du temps et prendre confiance en ses talents

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 26208140F — Mise à jour : 18 mai 2026

Organisme responsable : **Kap-D'**

Contenu

Objectifs

A l'issue de la formation, vous serez capable de mieux gérer votre temps, prendre des décisions et être plus efficace au quotidien

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- (Re)donner du sens à ses missions,
- Prendre confiance en ses capacités
- Repérer son mode de fonctionnement, sa relation au temps
- Fixer ses priorités, gérer les urgences avec les outils de gestion du temps
- Optimiser la collaboration avec l'équipe, sa hiérarchie ou ses partenaires
- Etablir son plan d'action

Programme

(Re)donner du sens à ses missions

- Identifier ses points forts et ses difficultés
- Clarifier ses objectifs, ses missions
- Prendre consciences de ses valeurs, de son moteur intérieur

Repérer son mode de fonctionnement, sa relation au temps

- Identifier le mode de fonctionnement de chacun
- Analyser sa relation au temps et ses conséquences
- Prendre conscience des possibilités d'agir différemment

Fixer ses priorités, gérer les urgences avec les outils de gestion du temps

- Déterminer et hiérarchiser les priorités
- Gérer les urgences
- Utiliser les outils de gestion du temps
- Allier créativité et actions efficaces (mindmapping)

Optimiser la collaboration avec l'équipe, sa hiérarchie, ses partenaires

- S'exprimer pour ne pas subir, savoir dire non
- Analyser ses attentes et celles de son entourage
- Identifier des leviers de communication
- Adapter son comportement en conséquence

Etablir son plan d'action

- Qu'est-ce qui va changer ?
- Par quoi commencer ? Méthode des petits pas

Certifications préparées et métiers visés

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

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2290211	Présentiel	Vannes	23/09/2026	15/10/2026

Source : GREF Bretagne #26208140F