



Intervenante :
Lucie MONTURY

Durée, date et horaires :
3h
Lundi 6 février 13h30 à 16h30

Modalités :

- En distanciel (Teams)
- CGA MP – Toulouse
- Nombre de participants mini : 5

Public concerné :

- Dirigeant d'entreprises adhérentes au CGA MP, leur associé, leur conjoint, leurs salariés

Prérequis :
Aucun

Tarif : 40 €

Inscriptions :

- 7 jours avant la date

Contact :
Sophie Douhet
s.douhet@cgamp.asso.fr
Tél. : 05 62 16 73 54
Mob. : 06 12 25 12 78

**CENTRE DE GESTION
AGRÉÉ MIDI-PYRÉNÉES**

13, avenue Jean Gonord
31 500 Toulouse

www.cgamp.asso.fr

N° identification CGA 1 01 310
SIRET 309 172 997 00046
Association déclarée loi du 1^{er} juillet 1901
Haute-Garonne N°9048 JO du 06/07/75
Décision d'agrément du 28/09/76.

SAVOIR-ETRE - PROGRAMME DE FORMATION

OPTIMISER SON TEMPS

Objectifs pédagogiques

Mieux se connaître par rapport à sa propre gestion du temps
Appréhender les « lois du temps » et savoir s'en servir
Connaître des clés et outils pour prioriser
Créer sa propre charte de gestion du temps

Observer la répartition actuelle de son temps

Définir son objectif personnalisé d'optimisation de son temps

Quiz d'auto-diagnostic individuel de son fonctionnement par rapport au temps

Les dévoreurs de temps et les lois du temps : les identifier et s'en servir

5 clés pour optimiser son temps

Charte personnelle de gestion du temps pour concrétiser ses prises de conscience

Moyens pédagogiques

Réflexions individuelles guidées par la formatrice

Apports théoriques

Partages et intelligence collective

Méthode active en s'appuyant sur les situations réelles des participants

Évaluation

Quiz d'auto-diagnostic individuel de son fonctionnement par rapport au temps

Questionnaire en fin de formation.

Suivi

Feuilles d'émergence – Attestation de fin de formation individuelle
Questionnaire de satisfaction

Accessibilité

Vous êtes en situation particulière ? Contactez le service formation pour répondre aux besoins spécifiques lié à votre handicap.