Serenita

C'EST VOTRE MOMENT!

Programme de formation

LA GESTION DU TEMPS

Prenez le temps
de vous former !

Trouvez les clés pour une gestion équilibrée et sereine de votre temps

Serenita
C'EST VOTRE MOMENT!

Programme de formation

SOMMAIRE

1. Objectifs.....p2
2. Compétences visées.....p2
3. Public visé et prérequis.....p3
4. Moyens pédagogiques.....p3
5. Déroulement.....p3
6. Conditions de réalisation.....p4
7. Suivi.....p5
8. Personnes en situation de handicap...p5
9. Modalités et délais d'accès.....p5
10. Tarif p6

Serenita
C'EST VOTRE MOMENT!

Programme de formation

FORMATION
Gestion du temps

1. Objectifs

L'objectif de la formation sur la gestion du temps est d'être capable d'identifier les leviers d'actions à mettre en oeuvre pour **gérer votre temps de manière équilibrée et sereine**.
La formation en gestion du temps vise à :
- vous ouvrir aux différentes méthodes de gestion du temps, pour ensuite,
- vous permettre de vous approprier et de mettre en oeuvre celle(s) qui vous correspondent le mieux.

2. Compétences visées

La formation en gestion du temps vise à développer votre capacité à :
- comprendre ce qu'est la gestion du temps et comment elle peut être mise en oeuvre dans votre situation,
- analyser vos difficultés, vos croyances, vos freins qui vous empêchent aujourd'hui de gérer sereinement votre temps,
- définir des actions qui vous correspondent pour trouver votre équilibre dans votre organisation professionnelle et privée.

3. Public visé et prérequis

La formation en gestion du temps s'adresse à tous publics, que vous soyez :
- salarié(e),
- demandeur(euse) d'emploi,
- chef(fe) d'entreprise,
- étudiant(e),
- sans activité professionnelle.

Vos prérequis : ressentir le besoin et l'envie de gérer son temps sur le plan privé et/ou professionnel..

4. Moyens pédagogiques

Durant le parcours de formation, différents moyens pédagogiques peuvent être utilisés pour permettre au bénéficiaire de mener une réflexion approfondie et concrète :
- questionnaire de positionnement au début de la formation,
- outils de gestion du temps avec calendrier à l'appui,
- plan d'actions.

Vous bénéficierez également d'un suivi sous forme de coaching, vous permettant de faire un bilan sur vos nouvelles pratiques, et de les réajuster au besoin.

5. Déroulement

La durée de la formation en gestion du temps est de :
- en individuel : deux séances de 2h de formation en visio ou présentiel, intercalées par une mise en pratique terrain, et des sessions de retours à identifier selon le besoin individuel.
- en collectif : deux séances de 3h de formation en visio ou présentiel, intercalées par une mise en pratique terrain.

Groupe pouvant aller jusqu'à 7 personnes.

La formation comprend trois modules articulés autour de deux phases :

- **Une phase d'apprentissage des règles de base :**

Lors de la 1ère séance, vous apprendrez les rouages de la gestion du temps, et découvrirez les règles fondamentales que vous appliquerez à votre quotidien :

- définir et gérer vos priorités
- anticiper, prévoir et faire face aux imprévus,
- mettre en place une méthode d'organisation propre à vous-même : en finir avec les "to do list" à rallonge.

- **Une phase de bilan de votre expérience :**

Après avoir bénéficié d'un temps de mise en application des connaissances acquises au cours de la première séance, vous serez accompagné(e) pour :

- réaliser un bilan de vos expériences et de vos pratiques,
- analyser les freins et difficultés rencontrées,
- réajuster votre méthode d'organisation en fonction de l'analyse.

Les séances se faisant sous forme d'ateliers participatifs, la synergie de groupe vous permettra de favoriser la prise de recul sur votre propre façon de gérer votre temps, et d'apprendre des autres membres.

6. Conditions de réalisation

La formation en gestion du temps proposée par Serenita peut être réalisée :

- à distance,
- en présentiel dans mes locaux situés à Rennes ou dans les locaux de l'entrprise,
- en individuel ou en collectif (cf. c-dessus point 5. "Déroulement").

7. Le suivi

- Feuilles de présence,
- Formulaire d'évaluation de la formation,
- Attestation de fin de formation.

Le suivi est par ailleurs complété lors de la deuxième séance de formation, visant à s'assurer que les fondamentaux de la gestion du temps sont correctement mis en application, de manière adaptée à chaque stagiaire.

Entre les sessions de formation, je me tiens disponible par mail pour répondre à d'éventuelles questions.

8. Personnes en situation de handicap

La prestation est ouverte à tout public.
La formation est disponible pour sa totalité à distance (visio et vidéos).
Selon la nature de votre handicap, il conviendra de me consulter afin de prévoir des modalités spécifiques le cas échéant, et adapter au mieux votre accompagnement.
Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.
https://www.agefiph.fr/personne-handicapee/
rhf-bretagne@agefiph.asso.fr (référents Bretagne)
https://bretagne.apf-francehandicap.org/

9. Modalités et délais d'accès

Toute demande de prestation s'accompagne de la transmission d'un devis précisant le montant (TTC) de la prestation, ainsi que ses dates de réalisation. Le devis est transmis sous format électronique par email ou par voie dématérialisée par le biais de l'application moncompteformation.gouv.fr. La prestation, après acceptation du devis et signature du contrat ou de la convention de formation, peut démarrer en respectant un délai minimum de 14 jours calendaires.

10. Tarif

La formation individuelle est facturé 600 TTC par personne (hors sessions de suivi supplémentaires) .
Pour les formations collectives en intra, me contacter.

Cette offre de formation est finançable par votre OPCO.

Contactez-moi pour plus de renseignements
SERENITA

Organisme de formation enregistré sous le numéro 53351064735 auprès du Préfet de la Région Bretagne.
SIREN 842 135 501 00018. Siège social 32 rue Marthe Simard - 35700 RENNES.

Contact : 06.34.03.93.46- serenitacoaching@gmail.fcom
www.serenita-coaching.fr