Maîtriser votre temps, Maximiser votre succès

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 23122367F — Mise à jour : 17 avril 2026

Organisme responsable : **LesPratiques**

Présentation de la formation

Objectifs

Au travers ce module à distance, vous découvrirez un dispositif pédagogique que nous avons souhaité pragmatique et opérationnel

Cette formation s'oriente autour de la dimension organisationnelle de la gestion du temps afin d'être efficace

Cette formation s'articule autour de plusieurs axes

- La définition des mangeurs de temps
- La méthode de traitement pour être efficient
- La prise de conscience que l'on peut évoluer

Toutes les techniques liées à la résolution du temps seront abordées. Ainsi vous posséderez les outils et éléments nécessaires pour

Appréhender et lutter contre les consommateurs de temps

Apprendre à se connaître

Savoir optimiser son emploi du temps

Programme

Introduction : Les avantages de la gestion du temps ; Vaincre les résistances

Savoir diagnostiquer son temps et s'affirmer : Comprendre "pour quoi " l'on perd son temps ; Quels sont les principes à respecter et les erreurs à ne pas commettre ? ; Comment dire "non" sans avoir peur ?

Savoir planifier son temps : Comment planifier son temps ? ; Définir les priorités, gérer les imprévus...

S'organiser pour optimiser son temps : Comment gérer l'information ? ; Gestion administrative, appel téléphonique...

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
2269807S	Présentiel	Lorient	17/04/2026	16/04/2027
2269808S	Présentiel	Quimper	17/04/2026	16/04/2027
2269809S	Présentiel	Vannes	17/04/2026	16/04/2027
2269810S	Présentiel	Cesson-Sévigné	17/04/2026	16/04/2027
2269811S	Présentiel	Brest	17/04/2026	16/04/2027

Source : GREF Bretagne #23122367F