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**

Présentation de la formation

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
2139153S	Présentiel	Lorient	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #25189734F