Gestion du temps et augmenter sa productivité

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26207745F — Mise à jour : 27 mai 2026

Organisme responsable : **STRAFORMATION**

Présentation de la formation

Objectifs

Cette formation permet d'acquérir des méthodes concrètes pour mieux gérer son temps, améliorer son efficacité professionnelle et renforcer son équilibre au travail.

- Toujours rester focalisé sur l'essentiel ;
- S'organiser et anticiper la mise en place d'un système d'organisation ;
- Réfléchir sur la gestion du temps par rapport à son projet, ses priorités, ses valeurs et son rôle ;
- Tenter d'optimiser l'utilisation des méthodes d'information et de communication ;
- Gagner du temps au quotidien.

Programme

Gestion et organisation du temps

- Identifier ses priorités professionnelles et personnelles
- Organiser son temps selon ses objectifs et contraintes
- Planifier efficacement ses activités à court, moyen et long terme
- Gérer les imprévus et optimiser son organisation quotidienne

Développement de l'efficacité personnelle

- Passer d'un temps subi à un temps maîtrisé
- Développer son autonomie et sa capacité de décision
- Utiliser des outils d'organisation et de planification adaptés
- Apprendre à déléguer pour gagner en efficacité

Communication et gestion des interactions

- Adapter ses modes de communication aux situations
- Optimiser les temps d'échange et de préparation
- Clarifier les rôles, responsabilités et règles de fonctionnement
- Gérer les sollicitations et s'affirmer avec diplomatie

Gestion du temps en équipe

- Améliorer la coordination et l'organisation collective
- Communiquer efficacement avec son entourage professionnel
- Respecter le temps de chacun et favoriser la collaboration

Gestion du stress et équilibre professionnel

- Identifier les freins liés à la gestion du temps
- Développer des méthodes de gestion du stress
- Mettre en place un plan d'action personnel et durable
- Trouver un équilibre entre performance et bien-être

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2287475S	Mixte	Rennes	02/05/2026	31/07/2027

Source : GREF Bretagne #26207745F