



LIEU DE LA FORMATION

DPFI DE LORMONT
PÔLE COMMUNICATION &
ORGANISATION
LYCÉE LES IRIS
13 RUE SAINT-CRICQ
33305 LORMONT
OU IN SITU

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié souhaitant
développer son efficacité dans
son environnement professionnel

PRÉ-REQUIS

Lire et écrire couramment

DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

Formation de 2 jours (14h)
Plusieurs sessions dans
l'année. Dates à définir à votre
demande pour les formation in
situ.

MODALITÉS DE FINANCEMENT

- Financement personnel
- Plan de développement des
compétences

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation permet de maîtriser les **connaissances** nécessaires afin
d'optimiser son organisation professionnelle grâce aux objectifs suivants :

- Identifier les **tâches** à effectuer et **analyser** son **fonctionnement**
- **Hierarchiser** et **programmer** les différentes **tâches**
- Utiliser les bons **outils** de **gestion** du **temps**
- **Réajuster** ses **comportements** pour **améliorer** son **efficacité quotidienne**

CONTENU DE LA FORMATION

Se connaître et connaître son environnement face au temps

- Gérer son propre emploi du temps au jour le jour
- Comprendre nos attitudes et nos comportements face au temps
- Identifier et remédier les pertes de temps

Reconnaître et respecter ses priorités

- Déterminer ses objectifs
- Planifier son travail
- Mesurer les conséquences de cette planification

Gérer les éléments parasites

- Identifier les actions chronophages
- Les évaluer, les hiérarchiser pour réajuster son organisation

Modifier ses comportements pour améliorer son efficacité

Pour soi-même : s'affirmer et poser des règles et des limites
Pour les autres : développer sa capacité d'écoute

CONDITIONS DE FORMATION

Alternance d'apports théoriques, méthodologiques et de mises en situation
pratiques.

Mise en place d'une méthode de travail et d'un plan d'action pour améliorer son
organisation et mieux gérer ses priorités.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluations formatives et bilan final
- Attestation de formation

PROFIL DES INTERVENANTS

Formatrice expérimentée et formée aux techniques de communication
(technicienne en PNL et SEQUOIA), en français et à l'approche individualisée des
apprentissages dans le cadre de la formation continue pour adultes.

VOS CONSEILLERS DES AGENCES DE GIRONDE

Marie-Cécile ROUYER
Conseillère en Formation
Continue RIVE DROITE
marie-cecile.rouyer@greta-cfa-
aquitaine.fr
05 57 77 60 08
06 71 70 71 15

Cécile MONTASTIER
Coordinatrice pédagogique du
DPFI de Lormont
cecile.montastier@greta-cfa-
aquitaine.fr
05 57 77 60 04
06 23 73 54 28

Sandra COUSTILLAS
Assistante de formation
sandra.coustillas@greta-cfa-
aquitaine.fr
05 57 77 60 01