



## Gestion du temps : tout public

19 juin 2023

**Lieu : Brivazac**  
**Nombre de places : 10**

*Délégation Aquitaine*

### Objectifs :

- Devenir maître de son temps et stratège de son organisation personnelle.
- Développer une meilleure efficacité professionnelle.
- Mieux gérer sa trajectoire professionnelle sans sacrifier sa vie personnelle.
- Savoir coopérer avec des personnes ayant d'autres conceptions du temps.

### Public visé :

Agents CNRS n'ayant jamais suivi cette formation.

### Programme :

Avant la formation :

- Un questionnaire de positionnement avant la formation.
- Deux modules e-learning : "Traiter les croques temps"

Pendant la formation :

- Devenir le stratège de son temps :
- Passer d'un mode réactif et fébrile à un mode proactif et serein.
- Choisir le bon moment pour augmenter l'efficacité de ses actions.
- Tenir compte des variables du temps pour choisir le moment opportun.
- S'affranchir des "bénéfices secondaires à mal gérer son temps".
- Être proactif :
- Aller à l'essentiel, traiter les priorités.
- Optimiser le rapport efficacité/stress dans un contexte de travail intensif.
- Trouver un équilibre satisfaisant entre vie professionnelle et vie personnelle.
- Développer 3 talents pour anticiper et s'organiser dans un contexte d'urgences permanentes :
- Prendre de la distance avec l'instantanéité et les outils de communication, et consacrer le temps nécessaire à ses priorités.
- Mettre son énergie au bon endroit et gérer les interruptions pour rester efficace.
- Mettre en phase ses actions et choix quotidiens avec ses priorités à long terme.
- Être performant dans un univers de travail multiculturel :
- Être lucide sur sa propre relation au temps.
- Coopérer efficacement avec des personnes adoptant d'autres conceptions temporelles que soi tout en

conservant sa propre identité.

Après la formation : mise en oeuvre en situation de travail :

Modules e-learning : "Etre le stratège de son temps", "Aller à l'essentiel pour traiter les priorités".

**Méthodes pédagogiques :**

Identification des problématiques individuelles. Alternance d'animations en plénière, sous-groupe et en individuel. Études de cas.

Mises en situation. Travaux individuels de transposition. Plan d'actions pour retour dans la structure.

**Date limite d'inscription : 14/06/2023**

**Modalités d'inscription :**

<https://formation.aquitaine.cnrs.fr/>

**Renseignements :**

E-mail : [formation-permanente@dr15.cnrs.fr](mailto:formation-permanente@dr15.cnrs.fr)