

Apprendre à gérer son temps

Une session pour quoi ?

- Vous recherchez des outils pour consacrer votre temps à ce qui est le cœur de votre mission, limiter la dispersion, être plus efficace
- Vous voulez faire modifier votre organisation car votre travail évolue (nouvelle mission, nouveau projet, télétravail, temps partiel...)
- Vous souhaitez gérer vos relations en cohérence avec les priorités de vos interlocuteurs et le bien-être au travail de tous
- Vous voulez prendre du recul sur votre organisation professionnelle, trouver et ancrer de nouveaux fonctionnements

Une session pour qui ?

Une session pour les agents de développement rural et l'ingénierie mobilisée ponctuellement dans des démarches de développement local rural

Au programme

Deux jours en présentiel pour :

Identifier et clarifier

- Ses mission, ses priorités et ses attentes vis-à-vis du travail
- Son rapport au temps

S'outiller

- Le fonctionnement du cerveau
- Les lois de la gestion du temps
- La gestion de son énergie physique, mentale et émotionnelle

Comprendre des situations particulières

- Les réflexes chronophages
- Les activités à haut rendement, à bas rendement et celles futiles

Construire ses solutions

- La mise en place de plan d'action individuel avec des outils adaptés à son contexte et à soi-même

Deux temps en ligne - ouverts également aux professionnels déjà formés à la gestion du temps, dispensés du 1^{er} module - pour :

- Partager et confronter des pratiques, des réussites et difficultés
- Enrichir sa boîte à outils à l'aide de propositions testées, de conseils personnalisés... et d'approfondissements méthodologiques

Méthode pédagogique

→ Très interactive, elle demande une forte implication des participants. Elle s'appuie sur des apports méthodologiques, des jeux et exercices, des travaux réflexifs d'analyse de pratique personnelle et entre pairs notamment lors des temps en ligne, des techniques d'intégration des changements, des applications et des expérimentations faites lors des intersessions

Qui intervient ?

- **Damien VERHILLE** – Consultant et formateur en cohésion et organisation des équipes

A propos

Que vous soyez un agent de développement débutant ou expérimenté, vous êtes confronté à des situations déstabilisantes (quantité et diversité des tâches de vos missions, multiples interlocuteurs et sollicitations, urgences...). Cette formation vous donnera des clés pour mesurer votre charge de travail et définir vos priorités. Elle vous outillera pour vous organiser efficacement afin de réaliser vos missions en conjuguant respect de vos engagements professionnels et de votre fonctionnement personnel. Et ainsi gagner en sérénité.

En pratique

→ 27, 28 octobre 2022 à Saint-Priest-en-Jarez (42), journées complètes ; et/ou 2 décembre 2022 et 13 janvier 2023 en ligne, de 9h à 12h

→ 12 participants maximum

→ Participation soumise à [la cotisation annuelle à Cap Rural](#)

→ Contact : Geneviève Ganivet, 04 75 22 14 89, ingenieriedeformation@caprural.org