Gérer son temps

Optimiser son temps et son énergie

PRÉSENTIEL | SUR-MESURE | INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

Optimiser votre organisation et mieux gérer votre énergie.

Programme

Analyser et comprendre son rapport au temps :

Les changements majeurs dans la question du temps
Comprendre les évolutions récentes et leurs impacts, notamment avec l'accélération liée aux nouvelles technologies
Identifier et évaluer les croyances et besoins individuels pour ajuster son rapport au temps

Gérer son temps en pratique

Principes de gestion du temps avec et sans IA : techniques simples et efficaces de hiérarchisation des tâches et de gestion des priorités avec le support d'outils intelligents
Identifier et réduire les voleurs de temps : analyse des distractions et de leur impact sur la productivité
Développer sa concentration et rester focus
Planification assistée par l' IA : utiliser des outils de planification pour anticiper et structurer son emploi du temps
Déléguer des tâches répétitives

Gérer son temps au sein d'une équipe de travail

Comprendre les différences de gestion du temps en équipe pour harmoniser le travail collectif
Communication : savoir dire non, gérer les échanges avec assertivité
Optimisation des réunions et des rendez-vous : méthodes pour gérer efficacement les interactions en équipe et en rendez-vous

Gérer son énergie pour maintenir une efficacité durable

Rythme biologique, récupération et sommeil : adapter la gestion de l'énergie pour maximiser les performances
Impact des nouvelles technologies sur le stress : analyse de la gestion de l'urgence et conseils pour limiter les effets indésirables
Apprendre à se ressourcer : techniques de ressourcement

Bilan individuel et plan d'action personnalisé

Évaluation des objectifs et des outils : identifier les outils et techniques de gestion les plus adaptés à chacun
Conseils individualisés : créer un plan d'action personnalisé pour des améliorations durables, en intégrant des solutions d'IA pour accompagner la progression au quotidien.

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Tout public

Durée

3 Jours dont 21 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

1110 € par stagiaire

Adresse

Saint Brieuc - CCI Formation
16 rue de Guernesey,
22000 Saint-Brieuc

https://www.cci-formation-bretagne.fr/cotes-armor

Les conditions d'admission

Prérequis
Aucun pré-requis

Modalités d'entrée
Sans niveau spécifique

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques
Développer une compréhension approfondie de son rapport au temps et des changements liés aux nouvelles technologies. Accéder à des méthodes et des outils pour organiser et prioriser efficacement ses tâches. Identifier et mobiliser des ressources pour mieux gérer le stress et les pressions du quotidien.

▶ PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations
Dans le cadre de notre process qualité évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation

Modalités pédagogiques
Les situations individuelles sont abordées dans un cadre structurant favorisant la prise de recul et la prise de décision. Des apports conceptuels des outils pratiques des exercices et de l'auto évaluation permettant d'établir en fin de seconde journée son plan d'action individuel pour être acteur de son temps bilan du plan d'action en troisième journée. Rythme : 2 jours + 1 jour avec travail intersession

Les sessions

Saint-Brieuc

- 22,23 et 24 avril 2026
- 21,22 et 23 octobre 2026
- Groupe & individuel : solutions personnalisées sur demande

Date et mise à jour des informations : 27/11/2025

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr

Contacts

PÔLE FORMATION Saint Brieuc
fc@cotesdarmor.cci.fr
CCI Formation Côtes d'Armor - N° SIRET 182 200 055 000 16 - N° d'activité 5322P001722
16 rue de Guernesey,, - 22000 Saint-Brieuc
Tél. : 02 96 78 62 00 - nathalie.horvat@cotesdarmor.cci.fr - https://www.cci-formation-bretagne.fr/cotes-armor

CCI FORMATION BRETAGNE