



# 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

2 Jours dont 14 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

860 € par stagiaire

### Adresse

#### Site de Rennes/Bruz

Campus de Ker Lann,  
6 Rue des frères Montgolfier, BP  
17201

35172 Bruz

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>



## Les points forts de la formation

- Mise en œuvre d'un plan d'action individuel
- À l'issue de la formation, un suivi individualisé en distanciel vous est offert : un échange téléphonique de 30 minutes avec le formateur. L'occasion pour vous de faire un point sur vos actions mises en place et les éventuelles difficultés rencontrées

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun

## 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 décisions. 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.

### Les sessions



#### Bruz

- 27 et 28 avril 2026

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](http://www.cci-formation-bretagne.fr)*



## Contacts



### JAMOIS Anne Emmanuelle

Anne-Emmanuelle.JAMOIS@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435  
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz  
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>