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.

Les points forts de la formation

- Acquisition de clés pour améliorer son mode de gestion du temps.
- Etre capable de mettre en œuvre un plan d'action individuel et de l'évaluer.
- Des tests et exercices pratiques pour compléter les apports théoriques.
- À l'issue de la formation, un suivi personnalisé vous est proposé : un échange téléphonique de 30 minutes avec le formateur pour faire le point sur vos actions mises en œuvre et sur les éventuelles difficultés rencontrées 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 Lorient
21 quai des Indes,
CS 30362,

56323 Lorient

https://www.cci-formation-bretagne.fr/morbihan

Les conditions d'admission

Prérequis
Aucun prérequis

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.

Les sessions

Lorient

- 28 & 29 mai 2026

▶ 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

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

GWENOLA LE SOUDER
gwenola.lesouder@morbihan.cci.fr
CCI Formation Morbihan - Site de Lorient - N° SIRET 13002280900011 - N° d'activité 53351000435
21 quai des Indes,CS 30362, - 56323 Lorient
Tél. : 02 97 64 04 54 - formation.continue@morbihan.cci.fr - https://www.cci-formation-bretagne.fr/morbihan

CCI FORMATION BRETAGNE