



### Public concerné

Toute personne souhaitant gagner en efficacité dans sa gestion du temps et des priorités



### Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis



### Objectifs

- Se réapproprier son temps
- Se fixer des priorités
- Gagner en concentration dans un monde de distraction
- Déléguer pour mieux gérer son activité
- Savoir dire non
- Développer une posture assertive pour mieux piloter son activité
- Intégrer des bonnes pratiques



### Programme

- ✓ Introduction & Présentation
- ✓ Mon rapport au temps & Les mangeurs de temps (interne et externe)
- ✓ Ma gestion des priorités : La matrice d'Eisenhower & la fixation de priorités en fonction de mes objectifs
- ✓ Quand on parle de concentration et d'attention
- ✓ Diagnostiquer ces éléments qui perturbent ma concentration pour gagner en efficacité
- ✓ La délégation : enjeux & avantages pour le manager et les membres de l'équipe
- ✓ Outiller sa démarche de délégation pour préparer et mener des entretiens de délégation
- ✓ L'assertivité : de quoi parle-t-on ? Interroger mon niveau d'assertivité & ma capacité à m'affirmer
- ✓ Mises en situation : gérer des situations nécessitant d'affirmer sa position et ses décisions
- ✓ Bilan de la journée & plan d'action individuel post formation



### Méthode, moyens et outils pédagogiques

- Apports théoriques au travers de supports projetés et de vidéos
- Exercices pratiques
- Mises en situation / Jeux de rôles
- Questions/Réponses



### Méthode mobilisée et modalités d'évaluation

Une évaluation des acquis en cours de formation par des interactions régulières avec les participants.

Une évaluation de la satisfaction des stagiaires :

- Questionnaire d'évaluation en fin de parcours

Délivrance de l'attestation de suivi de formation

### Formateur

**Julie TEILLET – Cabinet CYPRE Conseil RH**

### Accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap

Salle de formation située au rez-de-chaussée, et donc accessible aux personnes à mobilité réduite.

Possibilité d'aménager le contenu et le déroulé de la formation en fonction du handicap de la personne.



### Organisation pratique

Formation **Inter-entreprises** organisée par **DFI TP**

**Date** : 29 mars 2024

**Durée et horaires** : Formation de 1 jour, de 09h00 à 17h30

**Lieu** : FRTP Pays de la Loire à NANTES

**Contact** : Blandine CHAUVET au 02.28.01.00.60

**Tarif pédagogique** : 405 € HT par stagiaire (déjeuner pris en commun, inclus).

### Modalités et délais d'accès

Pour vous inscrire, merci de compléter le bulletin d'inscription joint. Délai limite de réception 10 jours avant le début de la formation. *Formation pour 6 à 12 personnes.*

Entreprise : .....

Adresse : .....

Nom de la personne chargée du suivi du dossier : .....

Mail + tél. de la personne chargée du suivi du dossier : .....

Je souhaite inscrire un ou deux de mes salariés à cette formation

### 1<sup>er</sup> salarié

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance. : .....

Fonction : .....

Adresse Mail : .....

N° SIRET de l'établissement dont dépend le salarié : .....

Salarié de l'entreprise :  oui /  non      OPCO compétent : .....

Personne en situation de handicap :  oui /  non

### 2<sup>ème</sup> salarié

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance. : .....

Fonction : .....

Adresse Mail : .....

N° SIRET de l'établissement dont dépend le salarié : .....

Salarié de l'entreprise :  oui /  non      OPCO compétent : .....

Personne en situation de handicap :  oui /  non

### Tarif pédagogique : 405 € HT par stagiaire

#### Cachet et signature de l'entreprise

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement dont le responsable est Eva GRIGNON, Directrice de DFI TP. Les données collectées font l'objet d'un traitement destiné à des fins d'information ou de communication se rapportant à DFI TP. Une exploitation commerciale par DFI TP pourrait être faite avec les données conservées. Le destinataire des données est : DFI TP. Conformément à la Loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, vous pouvez nous écrire par mail à [paysdelaloire@fnfp.fr](mailto:paysdelaloire@fnfp.fr) ou par courrier DFI TP - Rue Edmé Mariotte - CP 40769 - 44307 NANTES Cedex 3. Vous pouvez également pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant.

**A retourner à :**

**DFI TP**  
**paysdelaloire@fnfp.fr**