

La gestion du temps : regardez votre temps pour l'organiser autrement

Anticiper et agir pour gérer les aléas de son quotidien

Reproduction & Génétique

Objectifs

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Porter un regard critique et constructif sur la façon dont ils gèrent leur temps,
- S'approprier des outils techniques et méthodologiques pour gagner en efficacité et en sérénité,
- Repérer les outils et usages à mettre en place.

Programme

A quoi mon temps doit-il me servir ?

 Mes domaines de vie

 Qu'attendent les autres de moi ?

Comment est-ce que je perds mon temps ?

 Est-ce que je procrastine ?

 Qui sont mes voleurs de temps ?

 Quels sont mes stresseurs professionnels ?

 Suis-je perfectionniste ?

Et si j'arrêtais de subir ?

 Qu'est-ce que l'urgence ?

 Prévoir les imprévus.

 Dire « non »

Comment allier efficacité et sérénité ?

 Les lois du temps

 La gestion du numérique (mails, chat, réseaux...)

 Le respect des rythmes biologiques.

 Des routines face à la pression au quotidien

Précisions

Délai de mise en oeuvre : 3 mois d'accessibilité

Filière(s) : Bovin - Caprin - Ovin

Public : Toute personne qui rencontre des difficultés d'organisation et/ou qui souhaite être plus efficace.

Prérequis

Aucun

Dates : 6 mai 2026 - 7 mai 2026

Durée : 2

Lieu : Paris

Tarifs * : 830€HT par stagiaire

* Les tarifs s'entendent par stagiaire hors frais de déplacement, d'hébergement et de restauration des formateurs et des participants

Moyens pédagogiques

Une salle équipée d'un vidéoprojecteur et d'un paper-board

Exercices et auto-tests pour «faire le point» sur sa perception et l'utilisation du temps.

Partage d'expériences et échanges de pratiques.

Elaboration d'un plan d'action et entretien individuel de suivi à 1 mois.

Nouveauté : Oui

Evaluation

• Questionnaire de satisfaction en fin de formation.

• Evaluation des acquis : auto-évaluation

Dernière mise à jour le : 27 janvier 2026