

## **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 stressseurs 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***

---