

## **PROGRAMME DE FORMATION BOÎTE À OUTILS**

### **Gérer son temps et organiser son travail**

*Réussir à s'organiser et à gérer ses tâches pour mener sereinement ses projets*

#### **Description courte**

Nombreuses sont les personnes salariées des structures engagées à se questionner sur la gestion de leur temps et de leur charge de travail. Les projets et les tâches sont diversifiés et il n'est pas rare de devoir être au four et au moulin pour accomplir ses missions.

Alors, comment gérer et prioriser ses tâches ? Quelles stratégies mettre en œuvre pour organiser son temps de manière à répondre aux défis auxquels on est confronté ? Quels outils de suivi et d'organisation pour vivre plus sereinement sa semaine ?

Cette formation répond à ces questions, en partageant des méthodes, des outils et des astuces. Des temps d'échanges d'expériences entre personnes participants sont proposés afin de faciliter une appropriation par chacun.

Pour ancrer les apprentissages de la formation et aller plus loin, un temps de partage d'expériences d'une demie-journée a lieu un mois après celle-ci.

#### **Durée de la formation**

1,5 jour + atelier de 3h30 (14 heures)

#### **Objectifs de la formation**

- Identifier ses voleurs de temps pour reprendre le contrôle de son temps et de son organisation de travail
- Connaître et s'appropriier les outils de gestion du temps et d'organisation
- Passer du temps subi au temps choisi en distinguant l'urgent de l'important et en identifiant les priorités
- Construire et mettre en place une organisation personnelle efficace au quotidien

#### **Publics et prérequis**

Cette formation est destinée aux personnes impliquées professionnellement au sein de structures engagées en faveur de la transition écologique et solidaire et aux porteurs et porteuses d'initiatives entrepreneuriales et associatives. Aucun prérequis n'est nécessaire.

### **\*Personnes en situation de handicap**

Nous nous engageons à rendre nos formations accessibles à toutes et tous, et à trouver la meilleure solution afin que chacun puisse en bénéficier. Si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez écrire à notre référente, Blandine ([blandine.brunaz@instituttransitions.org](mailto:blandine.brunaz@instituttransitions.org)) afin que nous échangions sur votre situation ainsi que sur les modalités pour suivre la formation dans les meilleures conditions. Vous serez accompagné tout au long de votre parcours de formation.

### **Déroulé de la formation**

#### **Séquence 1 : Identifier ses voleurs de temps**

##### **Durée : 2 heures**

La première séquence propose aux personnes participantes de réaliser un autodiagnostic de leurs voleurs de temps, ces perturbateurs qui font « perdre du temps » sans qu'on s'en rende nécessairement compte. Une mise en discussion permet de les conscientiser et de les analyser pour être davantage en capacité d'agir dessus et de s'en libérer. Une typologie des voleurs de temps les plus fréquents est proposée par les formatrices afin d'aider les personnes participantes à identifier des angles morts potentiels

#### **Séquence 2 : Quelles solutions, outils, bonnes pratiques pour une meilleure organisation du travail**

##### **Durée : 2 heures**

Cette seconde séquence a vocation à proposer des pistes de solutions, outils et bonnes pratiques (tableau de bord, agenda-type, listes de tâches...) pour accompagner les personnes participantes à reprendre le contrôle de leur organisation et de leur temps de travail.

#### **Séquence 3 : Mise en pratique**

##### **Durée : 3 heures**

L'objectif de cette troisième séquence est que chaque personne participante puisse travailler sur son propre cas et reparte avec des outils adaptés à son contexte et organisation. Cette séquence se termine par un temps d'échange entre pairs et avec les personnes formatrices destiné à ancrer les apprentissages.

### **Un accompagnement post-formation (facultatif)**

L'accompagnement personnalisé est au cœur des pratiques de notre institut. Il permet d'échanger sur des cas concrets et d'ancrer les connaissances, compétences et savoir-faire acquis dans la pratique de chaque personne et dans le contexte de chaque structure. Si vous souhaitez un accompagnement personnalisé post-formation, n'hésitez pas à écrire au coordinateur de la formation.

## La formatrice

### Fanny VIRY

Co-fondatrice d'Anciela, Fanny est engagée depuis ses études en faveur d'une société écologique et solidaire. Elle coordonne une Pépinière d'initiatives qui a accompagné en 2021 plus de 260 associations et entreprises de la transition grâce à plus de 80 bénévoles. Elle anime des formations sur les manières de susciter et d'accompagner les engagements et initiatives des personnes. Impliquée sur une diversité d'enjeux et de tâches, elle a été amenée à structurer des outils de suivi et d'organisation mobilisables par d'autres.

## Modalités de participation

**Lieu de la formation** : En présentiel à l'Institut Transitions, 210 avenue Jean Jaurès 69007 Lyon - Entrée 3 rue Michel Félizat.

**Nombre maximum de participants** : 12 personnes

**Coût de la formation** : 910€ avec possibilité d'une prise en charge par un OPCO.

Des questions sur la prise en charge par votre OPCO ? N'hésitez pas à contacter Blandine, notre coordinatrice administrative et financière : [blandine.brunaz@instituttransitions.org](mailto:blandine.brunaz@instituttransitions.org)

## Modalités pédagogiques

Cette formation est **expositive**, avec un apport de contenu par les personnes formatrices, discuté par les participants, et **active**, avec des temps de travail où chacun est en posture de proposer des contenus et d'échanger sur les contenus des autres, avec des retours des personnes formatrices.

## Modalités d'évaluation et d'accompagnement

L'évolution des participants sera évaluée par des échanges avec les pairs et par des échanges avec les personnes formatrices sur exercices proposés. Un temps de codéveloppement sera réalisé pour continuer à approfondir et valider les acquis.

Cette évaluation ne consiste pas à noter, elle a vocation à apporter des retours critiques pour aider les participants à identifier leur niveau d'avancement et leurs perspectives de progression : encouragement à approfondir, mise en lumière des éléments fertiles et pertinents, mise en garde contre des risques ou des erreurs, proposition d'alternatives ou conseils pour progresser...