



PROGRAMME DE FORMATION

GR CIVAM PACA

GESTION DU TEMPS ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

TROUVER DES MOYENS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Cette formation est faite pour vous si vous souhaitez...

- Gérer son temps et organiser son travail : utiliser des outils et techniques pour définir des priorités en lien avec les administrateurs, s'organiser et anticiper ; limiter les pertes de temps dans son travail ;
- Gérer son stress, mieux se connaître pour savoir se poser à soi-même des limites, développer son assertivité et savoir dire non.

Contenu

- Savoir identifier ses propres atouts et limites sur la gestion du temps – les messages contraignants, ce qui fait que l'on a soi-même du mal à se limiter, et comment introduire le changement ;
- Savoir s'organiser à l'année en construisant des feuilles de mission annuelles, à la semaine avec des outils adaptés (diagrammes, listes) en gérant les imprévus et en s'appuyant sur l'équipe et à la journée.
- Savoir identifier les voleurs de temps externes et internes, négocier et mettre des limites
- Savoir organiser son temps en télé-travail
- Savoir réduire le stress lié à la gestion du temps

Méthodes pédagogiques / Moyens matériels et outils

- Méthodes pédagogiques : la formation s'appuie sur des situations et des difficultés rencontrées par les participants. Des temps d'analyse, de mises en situation, d'exercices permettent de découvrir les repères théoriques et de travailler sa pratique.
- Moyens matériels et outils : Un livret pédagogique complété par quelques fiches est distribué pendant la formation

Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation écrite de leurs acquis pendant la formation
- Tour de table oral permettant de partager les bilans de chacun.

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Date** : 3 et 4 juillet 2025
- **Durée** : 14 heures
- **Horaires** : jeudi 3 juillet de 9h30 à 17h30 et le vendredi 4 juillet de 8h à 16h
- **Lieu** : Centre Regain, Sainte Tulle
- **Date limite d'inscription** : 30 juin 2025
- **Repas** et hébergement sur place : contacter le responsable de la formation pour réserver
- **Intervenante** : Annie Le Fur, Formatrice et facilitatrice sur la régulation des conflits, la coopération, l'intelligence collective
- **Responsable de formation** : François Marcadé, Directeur du GR CIVAM PACA, 07 57 18 72 13, francois.marcade@civampaca.org
- **Public ciblé** : salariés des organismes de développement agricole de la région PACA
- **Pré-requis** : aucun pré-requis nécessaire.
- **Tarifs** : . Prise en charge par les OPCO pour les salariés agricoles et non agricoles. Contactez-nous pour obtenir un devis d'un montant de 520 €.
- **Validation de la formation** : Délivrance d'une copie de la feuille d'emargement ou d'une attestation individuelle de formation