

# Gestion du Temps et bien être au travail

## Objectifs de la formation

être capable de définir des priorités ; être capable de s'organiser et d'anticiper ; être capable de réduire le stress lié à la gestion du temps ; être capable de limiter les pertes de temps dans son travail

## Enjeux

Les animateurs ADEAR, Confédération paysanne et d'organisations proches souhaitent améliorer leur gestion du temps professionnel, notamment en définissant mieux les priorités et en améliorant l'organisation du travail.

## Pré-requis

aucun. Public cible : tout salarié\_e d'organisme de développement agricole et rural.

## Déroulé

Programme (7h00 de formation)

09h

Accueil pour débiter après présentation dès 9h30 !

Présentation de la formatrice, des participant(e)s et du programme de la journée

- Accueil, recueil des attentes des stagiaires et ajustement collectif du déroulé de la journée

introduction sur la problématique de la gestion du temps.

- S'organiser :

- un outil pour définir ses priorités,

- construire son planning de la semaine.

12h30 -13h30

Déjeuner puis reprise

- Ne pas se laisser envahir :

- identifier les « voleurs de temps » ;

- gestion des mails.

- Relativiser, réduire le stress autour de cette question du temps

- Anticiper : organiser ses projets, pouvoir dire non.

- Bilan de la journée de formation

Questions des participants, Échanges et Évaluation de la journée

Discussions et échanges sur la formation abordée par les participant(e)s

Réflexion sur l'utilisation des acquis de la journée sur le territoire par les salarié(e)s animateurs du réseau

Évaluation de la formation et perspectives de nouvelles actions de formation

17h30

Fin de la formation

Le contenu est adapté aux demandes des participant(e)s.

Méthode : la formation part des attentes des participant-e-s et de leurs questions précises, et s'appuie sur l'utilisation d'outils concrets.

Ce stage très riche et très vivant comme tous nos stages, privilégie la pédagogie active. Il est basé sur une forte interactivité et des mises en situations.

## Dates, lieux et intervenants

**18 oct 2018**

09:30 - 17:30 (7hrs)

dans les locaux de la Confédération paysanne

104 rue Robespierre

93170 Bagnole

Mme. Annie Le Fur, formatrice (Entre-Temps) Le

Moulin des Bajais

71520 Saint-Pierre-Le-Vieux

N° OF : 26 71 02504 71

+ Animation : Julien Melou, réseau Fadear - animateur formateur depuis + de 7,5 ans.

## Financier(s)



## Bulletin d'inscription

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

## Infos complémentaires

**Organisée par** Fadear

**Durée de la formation** 1 jour(s)

**Date limite d'inscription** 01/01/1970

## Tarifs

Non agricole 175€

Coût formation : 175 € (25 € / heure-stagiaire) à régler à l'ordre de la Fadear

Rappel : possibilité de prise en charge par l'OPCALIM (fonds de formation)

Modalités de paiement : votre participation vous sera demandée en fin de formation, sur présentation

## Plus de renseignements

Julien Melou

jmelou@fadear.org

FADEAR

104 rue Robespierre

93 170 BAGNOLET

Tél : 01 43 63 41 50

Le repas du midi est organisé par la FADEAR et son coût est compris dans le coût de la formation ainsi que le petit déjeuner.