

# Améliorer son organisation au travail

## Public cible

Tout public souhaitant améliorer son organisation

## Objectifs

-Prendre conscience de son fonctionnement au travail et de ses freins personnels à l'amélioration de son efficacité, -Découvrir les méthodes, les outils pour gérer son organisation au travail, -Définir son plan d'action pour mettre en place une organisation optimale

## Enjeux

Dans un contexte professionnel où les sollicitations sont multiples et fréquentes, les missions nombreuses et variées, il est fréquent de se sentir submergé par la quantité de travail, de rencontrer des difficultés à respecter les échéances. La formation « Améliorer son organisation au travail » vous permettra d'appréhender les différentes méthodes de gestion organisationnelles, d'appréhender votre fonctionnement et d'améliorer votre connaissance de soi pour optimiser votre organisation.

## Pré-requis

Aucun pré-requis nécessaire

## Contenu

La méthodologie organisationnelle : connaissance et applications  
Les différentes méthodes d'organisation, de gestion de projet  
Les outils numériques (ou pas) facilitateurs  
Les tips  
La connaissance de soi : apports et prise de conscience  
Le rythme journalier, l'équilibre général  
Les freins : les peurs, les croyances  
La gestion du stress  
Les imprévus, les urgences  
La motivation, la procrastination  
Les appétences

## Modalité d'enseignement

présentiel

## Dates, lieux et intervenants

**date à définir** 34000 montpellier

Lucine Martin : coordinatrice d'un organisme de formation, formatrice consultante (Qualiopi, Gestion de projet, Gestion du stress), Accompagnatrice en Transitions Professionnelles et Sophrologue.

## Bulletin d'inscription

Nom \_\_\_\_\_

Prenom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_

Merci de renvoyer ce bulletin avec votre attestation VIVEA à l'adresse indiquée.

J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation ([Voir la fiche](#))

## Infos complémentaires



**Durée de la formation** 2 jour(s)  
**Date limite d'inscription** 30/03/2022

## Tarifs

Adhérent 450€  
Non adhérent 550€

## Plus de renseignements

raphael lebeau  
contact@civam-occitanie.fr  
Fédération Régionale des CIVAM

## Taux de satisfaction : %

Repas en sus (15€ par personnes),  
hébergement sur place possible à 25€



## Modalités d'accès :

## Pièces à fournir pour l'inscription:

Attestation VIVEA