

Gestion du temps et bien-être au travail

Trouver des moyens individuels et collectifs pour une meilleur qualité au travail

Public cible

Salariés des organismes de développement agricole en PACA

Objectifs

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.

Pré-requis

Aucun pré-requis nécessaire

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

Modalité d'enseignement

présentiel

Dates, lieux et intervenants

03 juillet 2025

09:30 - 17:30 (7hrs)

Centre Regain

04220 SAINTE TULLE

Annie Le Fur, Formatrice et

facilitatrice sur la régulation des conflits, la coopération, l'intelligence collective

03 juillet 2025

08:00 - 16:00 (7hrs)

Centre Regain

04220 SAINTE TULLE

Annie Le Fur, Formatrice et

facilitatrice sur la régulation des conflits, la coopération, l'intelligence collective

Bulletin à renvoyer / OU informations à transmettre par mail pour l'inscription

Nom _____ Prénom _____

Téléphone _____

Adresse _____

Courriel _____

Statut : (agriculteur-trice?) _____

Cotisant-e VIVEA ? _____

Si oui, date de naissance : _____

Infos complémentaires



Durée de la formation 2 jour(s)

Date limite d'inscription 30/06/2025

Tarifs

Adhérent 520€

Non adhérent 520€

Non agricole 520€

Plus de renseignements

François Marcadé

francois.marcade@civampaca.org

GR CIVAM PACA

MIN 13

84 953

CAVAILLON Cedex

Tel. 04 90 78 35 39

N° d'organisme de formation :

93 840 036 184

Taux de satisfaction : %



Modalités d'accès :

[Conditions générales de formation](#)