

GÉRER SON TEMPS ET OPTIMISER SON EFFICACITÉ

Structure dépendant du mouvement sportif: 190 € TTC
Structure extérieure: 250 € TTC

24 octobre 2024

7h00

Maison des sports de Nantes

PUBLIC CONCERNÉ

Élu(e)s, Bénévoles et salarié(e)s

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- 7h00 de formation
- Date : 24 octobre 2024
- Horaires : 9h00-12h30 13h30-17h00
- Coût : Structure dépendant du mouvement sportif - 190 € TTC / Structure extérieure - 250 € TTC
- Stagiaires : 6 mini / 12 maxi
- **Clôture des inscriptions le 17 octobre 2024**

LIEU DE LA FORMATION

A la maison des sports de Nantes
44 rue Romain Rolland – BP 90312
44103 Nantes cedex 4

OBJECTIFS

- ✓ Comprendre les freins de la gestion du temps
- ✓ Savoir utiliser les outils selon les situations
- ✓ S'approprier de nouvelles méthodes et faire évoluer les comportements
- ✓ Développer son efficacité professionnelle

CONTENUS DE LA FORMATION

- Comprendre sa relation au temps
 - Diagnostiquer les attitudes, les freins...
 - Poser les enjeux de la gestion du temps
 - Mesurer les impacts sur la qualité de vie au travail
- Améliorer la gestion du temps
 - Planifier et anticiper
 - Savoir déléguer
 - Poser des limites
 - Optimiser les réunions et rendez-vous de travail
 - Gérer les informations
 - Définir des objectifs et animer son plan de progrès
- Définir des priorités
 - Fixer des objectifs
 - Développer son plan de progrès personnel

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Echanges d'expériences, activités ludiques, cas pratiques, supports de formation. Les activités pédagogiques sont adaptées selon les attentes et besoins exprimés lors de la pré-évaluation et le nombre d'apprenants.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Un bilan est réalisé à chaque partie de la formation, complété par un plan de progrès personnel au terme de la formation. Un questionnaire d'évaluation est réalisé au terme de la formation.

MOYENS TECHNIQUES

Si vous avez un problème, contact e-mail jusqu'à 9h00 :
melissafouquet@franceolympique.com

VOTRE CONTACT AU CROS DES PAYS DE LA LOIRE

Mélissa FOUQUET - Cheffe de projets Sport santé et professionnalisation
melissafouquet@franceolympique.com – 02 40 58 00 55

**Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez assister à une formation ?
Merci de bien vouloir nous contacter en amont afin d'étudier ensemble vos besoins et les solutions les plus adaptées**
: melissafouquet@franceolympique.com

