

## Gérer son temps et optimiser son efficacité

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

 4 juillet 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 : 4 juillet 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 27 mai 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](mailto:melissafouquet@franceolympique.com)

### VOTRE CONTACT AU CROS DES PAYS DE LA LOIRE

Mélissa FOUQUET - Cheffe de projets Sport santé et professionnalisation  
[melissafouquet@franceolympique.com](mailto: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](mailto:melissafouquet@franceolympique.com)

