

Mieux gérer son temps de travail

Dans un contexte où le registre de l'urgence systématique devient la norme, organisations et salarié.e.s ont tendance à perdre le sens des priorités et la maîtrise de leur agenda. Cela peut avoir des répercussions dommageables sur l'activité et ses parties prenantes.

Prendre du recul sur son mode d'organisation et la structuration de son temps de travail, comprendre les enjeux en présence et identifier les marges de manœuvre dont on dispose deviennent alors essentiel pour retrouver la maîtrise de son quotidien et accomplir ses missions plus sereinement (d'autant plus en période étendue de télétravail). Cette formation vous propose des méthodes et outils pratiques pour diagnostiquer votre situation et identifier des solutions concrètes répondant à vos



PUBLIC

Professionnel-le-s du secteur culturel et créatif.

EFFECTIF : entre 5 et 10 personnes



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



OBJECTIFS

- Diagnostiquer son mode d'organisation et la structuration de son temps professionnel
- Gérer les priorités de son activité
- Organiser et planifier ses tâches en utilisant des outils de gestion du temps



CONTENUS

- Identification de son rythme
- chrono-biologique
- Organisation de son espace de travail
- Les lois et principes du temps
- Les méthodes de gestion du temps

Contact

Inscription : contact@confer-culture.org

Référente handicap : julia.vincent@confer-culture.org

Téléphone : 09 72 61 21 59

Site web : confer-culture.org

Mieux gérer son temps de travail

DATES ET HORAIRES

Deux modules en distanciel - 7 heures de formation : 2 modules de 3 heures + 1 heure d'accompagnement

- **Module 1** : 9 octobre 2025 / de 9h30 à 12h30
- **Module 2** : 17 octobre 2025 / de 9h30 à 12h30
- **Retours d'expérience** : 13 novembre 2025 / de 9h30 à 10h30

Formatrice

Cécile Guillemet, Fondatrice d'ACT - Au Cœur du Travail, consultante et formatrice en organisation, spécialisée en santé psychologique au travail et en Richesses Humaines.



ÉVALUATION

Mises en pratique

LIEU

en distanciel via un lien Zoom envoyé en amont de la formation

TARIFS

- **Demandeurs.ses d'emploi / intermittent.e.s** : 280 € TTC
- **Salarié.e.s** : 350 € TTC. Possibilité de faire une demande de financement auprès de votre OPCO.
- **Particuliers** : Nous contacter

Contact

Inscription : contact@confer-culture.org
Référente handicap : julia.vincent@confer-culture.org
Téléphone : 09 72 61 21 59

Site web : confer-culture.org

PROGRAMME

IDENTIFIER LES LEVIERS DE LA GESTION DU TEMPS ET DE L'ORGANISATION

- Comprendre les enjeux de son mode d'organisation personnelle
- Identifier les composantes nécessaires à la réalisation d'une tâche
- Connaître les lois et principes du temps
- Cerner son rythme chrono biologique

UTILISER LES MÉTHODES ET OUTILS DE GESTION DU TEMPS

- Identifier les méthodes de gestion du temps
- Se fixer des objectifs adaptés
- Poser un cadre de travail acceptable pour soi et les autres
- Organiser un espace de travail adapté (physique et virtuel)

ÉLABORER UNE STRATÉGIE POUR OPTIMISER SON ORGANISATION

- Choisir la méthode adaptée à ses besoins prioritaires
- Poser les bases d'un plan d'action concret