

PROGRAMME DE FORMATION

SOFT SKILLS

« Gérer son temps »



PUBLIC CONCERNÉ



- Tout public
- Toute personne souhaitant développer ses compétences d'animation d'ateliers.
- Formations adaptées et adaptables aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap au 04 67 65 95 05.



OBJECTIFS OPERATIONNELS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Définir mon éco-système professionnel
- Approche du management transverse et de la gestion de projet
- Passer d'un temps subi à un temps voulu
- Anticiper et planifier ses actions
- Gérer les priorités et les imprévus
- Concevoir des processus en fonction des tâches



PRÉ-REQUIS ET CONDITIONS D'ACCÈS

- Pas de prérequis spécifique ;
- Questionnaire envoyé au stagiaire afin de réaliser l'évaluation de ses besoins



DURÉE : 2 journées - 14h

DATE : Calendrier annuel sur mesure / Planification personnalisée

LIEU :

- Au centre de formation (inter) ou sur site (intra)
- A distance : en visio

TARIF :

- 350 € HT/ jour/personne en Interentreprises à partir de 3 participants
- Intra entreprise, tarif sur mesure (nous consulter au 04 67 65 95 09)



CONTENU DE LA FORMATION

- **Séquence 1 : Prendre conscience de sa relation au temps**

Réfléchir sur ses propres contraintes

Prendre conscience de la subjectivité du temps

- **Séquence 2 : Gérer son temps, préparer, planifier**

Maîtriser les « valeurs » de temps

Repérer les tâches à forte ou faible efficacité

Définir et hiérarchiser ses différents niveaux de priorités





Gérer l'important et l'urgent

S'approprier des outils de gestion du temps

Les recruteurs recherchent en permanence des profils aux Soft Skills (compétences douces- savoir être) bien précises, vous trouverez ci-dessous une liste des plus recherchées

L'autonomie et la capacité d'adaptation, deux soft skills très prisées. La résolution de problèmes complexes, l'esprit critique, la créativité, le management, l'esprit d'équipe, l'intelligence émotionnelle, le jugement et la prise de décision, le sens du service, la négociation, la flexibilité.

PROGRAMME DE FORMATION**SOFT SKILLS****« Gérer son temps »**

 MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	<ul style="list-style-type: none"> • Présentiel ou Distanciel : Cours collectif avec un formateur
 MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	<p>Entre chaque séance Préparation et validation des thématiques pour la session suivante.</p> <p>Pendant la séance Exercices individuels et collectifs, croisements de regards, exposés interactifs, nombreuses mises en situation et jeux de rôle, utilisation de cas concrets des participants, serious games et jeux de cartes, jeux de dynamique collective et outils de coaching</p> <p>En fin de cursus Évaluation des acquis et autoévaluation, détermination des points de travail post formatifs, le formateur communique aux apprenants des ressources pédagogiques afin de maintenir les acquis.</p>
 MODALITÉS D'ÉVALUATION	<p>Appréciation des résultats Entretien, jeux et grille d'évaluation, questionnaire à chaud et à froid</p> <p>Modalités de validation des acquis Échanges et interactions avec le participant sur l'ensemble de la formation</p> <p>Documents remis en fin de formation Attestation de compétences Certificat de réalisation</p> <p>Validation de la formation Evaluation des compétences visées</p>
 INSCRIPTION ET DÉLAIS	<p>Demande de renseignements</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formulaire en ligne - Ou par téléphone au 04 67 65 95 09

**ACB Compétences**

Siège : 65 place de Thessalie
34000 Montpellier

Antenne : 8 parc club du Millénaire
1025, rue Henri Becquerel
34000 Montpellier

**NOS DOMAINES DE FORMATION**

- Management / Qualité de vie au travail
- Commercial / Relation clients / Marketing
- SOFT SKILLS / Communication
- Efficacité professionnelle / Développement personnel
- Ressources humaines / Droit du travail
- Finance / Gestion / Comptabilité
- Stratégie Digitale / Système d'information / Informatique et Digital
- Langues étrangères (plus de 35 langues) avec certifications Toeic / Linguaskill / Bright / Voltaire
- Bureautique et usages du numérique / PAO –CAO – DAO avec certifications TOSA
- Qualité / Sécurité / Environnement