

Organisation du travail, gestion du temps

Manque de temps et sentiment d'être continuellement « débordés » sont souvent des impressions ressenties par les cadres du secteur social et médico-social. Comment apprendre à gagner du temps en analysant ses comportements et son organisation dans la gestion du temps tout en contribuant à gérer son stress ?

Objectifs

- Comprendre le fonctionnement de chacun dans son propre rapport au temps
- Identifier les freins à une gestion efficace de son temps
- Repérer les facteurs de stress pour mieux en maîtriser les effets
- Connaître des méthodes et outils permettant d'améliorer la gestion du temps

Contenus

- Le temps : une notion très relative
- Bilan de l'utilisation du temps à partir de l'analyse d'une journée type de travail : structuration de son temps, connaissance et utilisation de son énergie, intégration du stress
- Optimisation de son temps : hiérarchisation du travail, recherche, efficacité, planification
- Utilisation de stratégies, de méthodes et d'outils pour mieux gérer son temps : les moyens (planification des tâches, aménagement du temps pour les imprévus, délégation), les outils (plan de journée, agenda, échéancier, planning, construction de ses propres outils)
- Gisements de temps (savoir dire non, optimiser les réunions, le travail en équipe...)
- Contrat de changement et maîtrise du stress : définir des objectifs réalistes de changement, trouver des pairs qui savent « bien », gérer leur temps, se donner les moyens de réussir (freins, permissions)

Public/Pré-requis

Tout professionnel désirant mieux gérer son temps et plus particulièrement les cadres du secteur social et médico-social

Durée

14h (soit 2 jours)

Coût

390 € nets de taxe / Stagiaire

Intervenants

Consultant expert, professionnels du secteur social et médico-social

Dates et lieu

Hérouville Saint-Clair (14)
Session 2022 : 7 et 8 septembre

Contact

Chloé BEAUMONT
Tél. 02 31 54 42 54
cbeaumont@irtsnormandiecaen.fr

Modalités pédagogiques

- Présentiel et/ou distanciel
- Apports théoriques
- Mises en situations
- Exercices collectifs ou en petits groupes
- Échanges et analyse des situations et des pratiques



Individuel



Intra-institutionnel

Modalités d'évaluation

Des mises en situation sont proposées afin d'évaluer si les objectifs sont atteints.