

Gérer son temps et Concilier vie pro & vie perso

2 jours - 14 heures

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier ses propres fonctionnements et son rapport au temps
- Articuler et équilibrer la vie professionnelle et personnelle

PROGRAMME

▪ Gérer son temps – 1 jour

Définitions (le temps, la gestion du temps,...)

Etat des lieux de la situation actuelle (pourquoi on est dépassé, procrastination/hyper activité, ...)

Apprendre à fixer des priorités (matrice Eisenhower ...)

Intégrer les bonnes pratiques dans son quotidien

▪ Vie pro & Vie perso – 1 jour

Équilibrer vie pro/vie perso (identifier ses propres besoins)

Organiser son environnement

Se donner les moyens de déconnecter et prendre du recul

Tracer les limites claires, les assumer et déculpabiliser

LES +

- Retrouver sa liberté et du plaisir au quotidien
- Transformer la « pompe à stress » en énergie positive
- Taux de satisfaction : [détail sur le site internet](#)

PUBLICS

- Chef d'entreprise
- Salarié
- Conjoint
- Demandeur d'emploi

PRÉREQUIS

Aucun

LIEUX ET DATES 2022

- **CMA Le Puy-en-Velay**
- Lundis 10 et 17 octobre
- **CMA Monistrol-sur-Loire**
- Mardis 13 et 20 septembre

HORAIRES

- De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h00

TARIF

420 € nets de taxe

Prise en charge possible selon votre statut (artisan, salarié, conjoint).

DÉLAI D'ACCÈS

Si le seuil de 7 stagiaires est atteint

Inscription possible jusqu'à 8 jours de la date de session

CONTACTS

- **CMA Le Puy-en-Velay**

Marlène TRINTIGNAC / 04 71 02 61 19

marlene.trintignac@cma-auvergnerhonealpes.fr

- **CMA Monistrol-sur-Loire**

Christine SABOT / 04 71 66 50 63

christine.sabot@cma-auvergnerhonealpes.fr

Siret : 130 027 956 00015

Enregistré sous le numéro 84691788769.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Gérer son temps et Concilier vie pro & vie perso

2 jours - 14 heures

MATÉRIELS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Vidéo projecteur, paperboard
- Modalités pédagogiques : échanges, apport de connaissance, simulation et jeu de rôle, exercice et outils de bilan.

FORMATEUR

- Formatrice expérimentée en coaching pour aider les artisans dans le développement de leur potentiel. Expérience professionnelle significative et dont les compétences pédagogiques ont été validées par notre service pédagogique. Pour plus de précisions sur les références du formateur contacter le service formation au 04 71 02 34 56.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation des acquis par le formateur
- Evaluation de satisfaction

ACCESSIBILITÉ

- Locaux accessibles aux personnes en situation de handicap.
Le service formation vous orientera si nécessaire vers le référent handicap dédié afin d'envisager vos éventuels besoins spécifiques :
Nom : LUTHAUD Marie-Laure Téléphone : 04 71 02 98 60

CONTACTS

- **CMA Le Puy-en-Velay**

Marlène TRINTIGNAC / 04 71 02 61 19

marlene.trintignac@cma-auvergnerhonealpes.fr

- **CMA Monistrol-sur-Loire**

Christine SABOT / 04 71 66 50 63

christine.sabot@cma-auvergnerhonealpes.fr