

## **PROGRAMME DE FORMATION BOÎTE À OUTILS**

### **Gérer son temps et organiser son travail**

*Réussir à s'organiser et à gérer ses tâches pour mener sereinement ses projets*

#### **Description courte**

Nombreuses sont les personnes salariées des structures engagées à se questionner sur la gestion de leur temps et de leur charge de travail. Les projets et les tâches sont diversifiés et il n'est pas rare de devoir être au four et au moulin pour accomplir ses missions.

Alors, comment gérer et prioriser ses tâches ? Quelles stratégies mettre en œuvre pour organiser son temps de manière à répondre aux défis auxquels on est confronté ? Quels outils de suivi et d'organisation pour vivre plus sereinement sa semaine ?

Cette formation répond à ces questions, en partageant des méthodes, des outils et des astuces. Des temps d'échanges d'expériences entre personnes participants sont proposés afin de faciliter une appropriation par chacun.

Pour ancrer les apprentissages de la formation et aller plus loin, un temps de partage d'expériences d'une demie-journée a lieu un mois après celle-ci.

#### **Durée de la formation**

2.5 jours (17.30 heures)

#### **Objectifs de la formation**

- Identifier ses voleurs de temps pour reprendre le contrôle de son temps et de son organisation de travail
- Connaître et s'appropriier les outils de gestion du temps et d'organisation
- Passer du temps subi au temps choisi en distinguant l'urgent de l'important et en identifiant les priorités
- Construire et mettre en place une organisation personnelle efficace au quotidien

#### **Publics et prérequis**

Cette formation est destinée aux personnes impliquées professionnellement au sein de structures engagées en faveur de la transition écologique et solidaire et aux porteurs et porteuses d'initiatives entrepreneuriales et associatives. Aucun prérequis n'est nécessaire.

## **\*Personnes en situation de handicap**

Nous nous engageons à rendre nos formations accessibles à toutes et tous, et à trouver la meilleure solution afin que chacun puisse en bénéficier. Si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez écrire à notre référente, Blandine ([blandine.brunaz@instituttransitions.org](mailto:blandine.brunaz@instituttransitions.org)) afin que nous échangions sur votre situation ainsi que sur les modalités pour suivre la formation dans les meilleures conditions. Vous serez accompagné tout au long de votre parcours de formation.

### **Déroulé de la formation**

#### **Introduction**

##### **Durée : 1 heure**

Au cours de l'introduction, la formatrice partagera les objectifs et le déroulé de la formation. Un temps d'interconnaissance et de partage des problématiques des personnes présentes sera réalisé afin de favoriser le partage et l'entraide.

#### **Séquence 1 : Identifier ses voleurs de temps**

##### **Durée : 3 heures**

La première séquence propose aux personnes participantes de réaliser un autodiagnostic de leurs voleurs de temps, ces perturbateurs qui font « perdre du temps » sans qu'on s'en rende nécessairement compte. Une mise en discussion permet de les conscientiser et de les analyser pour être davantage en capacité d'agir dessus et de s'en libérer. Une typologie des voleurs de temps les plus fréquents, qu'ils soient extérieurs ou propres à la personne, est proposée par la formatrice afin d'aider les personnes participantes à identifier des angles morts potentiels et les manières d'agir dessus.

#### **Séquence 2 : Quelles solutions, outils, bonnes pratiques pour une meilleure organisation du travail**

##### **Durée : 3 heures**

Cette seconde séquence a vocation à proposer des pistes de solutions, outils et bonnes pratiques (tableau de bord, agenda-type, listes de tâches, planification annuelle...) pour permettre une reprise de contrôle sur son organisation et de son temps de travail. Les personnes participantes seront accompagnées à identifier les particularités et impondérables de leur poste pour cibler et s'approprier les outils les plus pertinents dans leur situation.

#### **Séquence 3 : Mise en pratique**

##### **Durée : 3,5 heures**

L'objectif de cette troisième séquence est que chaque personne participante puisse travailler sur son propre cas en mettant en pratique les outils ciblés en phase 3.. Cette

séquence se termine par un temps d'échange entre pairs et la formatrice destiné à ancrer les apprentissages.

#### **Séquence 4 : Mise en pratique**

**Durée : 3h30**

L'objectif de cette troisième séquence est que chaque personne participante puisse travailler sur son propre cas en mettant en pratique les outils ciblés en phase 3. Cette séquence se termine par un temps d'échange entre pairs et avec les personnes formatrices destiné à ancrer les apprentissages.

**Après la séance :**

#### **Temps de co-développement**

**Durée : 3,5 heures**

A la suite de la formation en présentiel, un atelier de co-développement est proposé aux participants. Un mois après la formation, il permet d'accompagner collectivement la mise en pratique sur le terrain des enseignements de la formation. Ciblé sur les expériences (opportunités et problématiques rencontrées) de chaque participant, ce sont le groupe et le formateur par leurs apports, qui forment ensemble des propositions de réponses concrètes en lien avec les différentes étapes de la mobilisation et de l'engagement des équipes.

#### **La formatrice**

##### **Fanny VIRY**

Co-fondatrice d'Anciela, Fanny est engagée depuis ses études en faveur d'une société écologique et solidaire. Elle coordonne une Pépinière d'initiatives qui a accompagné en 2021 plus de 260 associations et entreprises de la transition grâce à plus de 80 bénévoles. Elle anime des formations sur les manières de susciter et d'accompagner les engagements et initiatives des personnes. Impliquée sur une diversité d'enjeux et de tâches, elle a été amenée à structurer des outils de suivi et d'organisation mobilisables par d'autres.

#### **Modalités de participation**

**Lieu de la formation :** En présentiel à l'Institut Transitions, 210 avenue Jean Jaurès 69007 Lyon - Entrée 3 rue Michel Félizat.

**Nombre maximum de participants :** 12 personnes

**Coût de la formation :** 1137.50€ avec possibilité d'une prise en charge par un OPCO.

Des questions sur la prise en charge par votre OPCO ? N'hésitez pas à contacter Blandine, notre coordinatrice administrative et financière : [blandine.brunaz@instituttransitions.org](mailto:blandine.brunaz@instituttransitions.org)

#### **Modalités pédagogiques**

Cette formation est **expositive**, avec un apport de contenu par la formatrice, discuté par les participants, et **active**, avec des temps de travail où chacun est en posture de proposer des contenus et d'échanger sur les contenus des autres, avec des retours de la formatrice.

### **Modalités d'évaluation et d'accompagnement**

L'évolution des participants sera évaluée par des échanges avec les pairs et par des échanges avec la formatrice sur exercices proposés. Un temps de codéveloppement sera réalisé pour continuer à approfondir et valider les acquis.

Cette évaluation ne consiste pas à noter, elle a vocation à apporter des retours critiques pour aider les participants à identifier leur niveau d'avancement et leurs perspectives de progression : encouragement à approfondir, mise en lumière des éléments fertiles et pertinents, mise en garde contre des risques ou des erreurs, proposition d'alternatives ou conseils pour progresser...