

Gestion du temps, organisation et conciliation vie professionnelle, vie personnelle

Spéciale femmes

Objectifs de la formation :

A la fin de la journée, la participante sera capable de :

Comprendre son propre fonctionnement. Analyser ses pratiques et habitudes en termes d'organisation du travail.

Partager ses problématiques organisationnelles avec d'autres.

Catégoriser ses activités. Planifier de l'année à la semaine. Créer des routines et systématiser son travail.

Identifier des outils et méthodes pertinentes pour sa propre situation pour faire évoluer son organisation

Appréhender le mécanisme d'épuisement professionnel et comprendre la différence avec une problématique de productivité ou d'organisation du travail.



Contenus et méthodes

Matin :

- Accueil, partage des attentes et problématiques rencontrées
- Mise en place du cadre de sécurité de la formation
- Travailler ses représentations de l'organisation et ce qu'on peut en attendre
- Analyser ses pratiques et habitudes en termes d'organisation du travail et comprendre son propre fonctionnement
- Catégoriser ses tâches et utiliser la planification annuelle et hebdomadaire

Après-midi :

- Du bon usage des routines : comprendre l'intérêt des routines et des processus de systématisation
- Connaître et partager des outils et méthodes d'organisation et identifier celles que vous pourriez expérimenter.
- Appréhender le mécanisme d'épuisement professionnel et comprendre la différence avec une problématique de productivité ou d'organisation du travail.
- Bilan : vos ancrages, votre satisfaction.

Méthodes :

- Partage d'expériences
- Apports théoriques et pratiques
- Travail sur les situations individuelles à partir d'outils de réflexion fournis
- Cas pratiques et partage en groupe
- Fiches outils

Mode d'évaluation de la formation

Temps d'ancrage en groupe. Evaluation formative
Fiche de satisfaction

Pré-requis

Cette formation est réservée aux femmes.

Date et durée

22/09/25
7 h

Lieu

Lusignan

Inscriptions et renseignement

Auprès de la responsable de la formation
Emilie Morin

Tarifs

30,00 €
En cas de difficulté, nous contacter.

Conditions générales de vente

A consulter sur <https://www.afipar.org/cgv>

Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap, contactez-nous pour évaluer la possibilité d'adaptation de la formation à votre situation

Formation organisée avec le soutien financier de :



12 bis rue St Pierre
Centre St Joseph - 79500 MELLE
Téléphone : 05 49 29 15 96 – Courriel : bonjour@afipar.org
Non assujéti à la TVA en vertu de l'article 261-7B du code des impôts
SIRET 397 908 807 00027 – Organisme de formation N°54790045079
Adhérent Réseau CIVAM





BULLETIN D INSCRIPTION

Titre de la formation :	Gestion du temps, organisation et conciliation vie professionnelle, vie personnelle
Durée prévue (heures)	7 h
Date(s) prévue(s)	22/09/25
Lieu de réalisation :	Lusignan
Responsable de la formation	Emilie Morin

Nom :	Prénom :
Adresse :	
Code postal :	Ville :
Date de naissance :	
Téléphone :	Mail :
Date	Signature

Statut actuel

- ☐ En recherche d'emploi depuis le (date inscription Pôle emploi). Indemnisée : ☐ OUI ou ☐ NON
- ☐ Salariée, profession exercée :
- Type de statut: ☐ CDI ☐ CDD ☐ : Apprenti ☐ : Contrat aidé ☐ : autre (précisez temps partiel).
- ☐ : Indépendantes ☐ : Exploitante agricole ou conjointe d'exploitant agricole. ☐ : Salarié agricole
- ☐ En formation ☐ : Etudiante ☐ : Retraitée ☐ : Particulier ☐ : autre situation

Vos attentes par rapport à la formation

Parcours

Niveau de qualification (diplômes obtenus ou dernière classe suivie):

Expérience professionnelle et/ou associative (n'indiquez que ceux qui semblent importants pour vous et votre projet):

Lieu du projet

Votre idée de projet

Autoévaluation des acquis à l'entrée de la formation

[illegible]