



**Santé
Option
Secourisme**



CONTACT

SANTÉ OPTION SECOURISME
73 rue Estournelles de Constant
72600 MAMERS

RESPONSABLE FORMATION

GIBRAT Céline
06 17 92 10 58

SECRÉTARIAT

contact@sante-option-secourisme.fr
07 57 43 48 54

ADRESSE WEB

www.sante-option-secourisme.fr

Référencement Datadock et respect des exigences qualité prévues par la loi du 30/06/2017, toutes les entreprises de moins de 50 salariés peuvent prétendre à une prise en charge prévue par leur OPCO.

APPRENDRE À GÉRER & ORGANISER SON TEMPS AU TRAVAIL

• PRÉSENTATION

Cette prestation s'inscrit dans le cadre de la prévention des Risques Psycho-Sociaux (RPS) en permettant aux salariés d'apprendre à gérer et organiser leur temps et ainsi améliorer leur efficacité professionnelle et leur qualité de vie au travail.

• OBJECTIFS

- Analyser sa propre gestion du temps
- S'organiser pour optimiser son temps

• PUBLIC

Salariés, cadres et dirigeants confrontés à des difficultés d'organisation de leur travail ou devant faire face à des changements de stratégies ou une forte croissance

• EFFECTIF

4 à 10 participants

• PRÉ-REQUIS

Aucun

• DURÉE

14 heures sur 2 journées

Article L4121-1 Code du Travail

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Ces mesures comprennent :

1° Des actions de prévention des risques professionnels, y compris ceux mentionnés à l'article [L. 4161-1](#) ;

2° Des actions d'information et de formation ;

3° La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes.

PROGRAMME DE LA FORMATION

| JOUR 1 | JOUR 2 |
|---|--|
| MATIN Présentation | MATIN Réveil pédagogique |
| Diagnostiquer sa propre gestion du temps | Mieux gérer les activités chronophages |
| Définir ses priorités | S'affirmer pour mieux gérer son temps |
| APRÈS MIDI | APRÈS-MIDI |
| Les principes clés de la gestion du temps | Les styles de temps |
| Faire face à l'urgence créée par les nouveaux moyens de communication | EPREUVE CERTIFICATIVE Bilan de la formation et clôture |

• DÉROULEMENT

Cette formation s'articule autour de temps d'exposé, témoignages, mises en situation par groupe, moments de réflexion, beaucoup d'échanges.

À l'issue de la formation un livret mémo sera remis à chaque stagiaire.

• MODALITÉS D'ÉVALUATION

Chaque compétence est soumise à une évaluation. Une attestation de formation est remise en fin de formation faisant état de l'acquisition des compétences sus-mentionnées.

CALENDRIER & LIEU

LE MANS 8 & 15 Décembre 2020

Programmation d'autres sessions sur demande et sur devis

MODALITÉS DE CANDIDATURE

Par mail : contact@sante-option-secourisme.fr

Par téléphone : 07 57 43 48 54

Via le site : <https://sante-option-secourisme.fr/contact/#reservation>

Par voie postale : Service Inscriptions, SANTÉ OPTION SECOURISME

73 rue Estournelles de Constant - 72600 MAMERS

COÛT & MODALITÉS DE RÈGLEMENT

À partir de 380€ par stagiaire

Formations en intra-entreprise possibles sur devis

Tarifs soumis à
TVA 20%

Majoration de 15%
le samedi et le
soir après 19h

Formations en
intra entreprise
possibles sur
devis.