

## Optimiser son organisation pour mieux gérer son temps

*Dans un contexte de travail souvent tendu, il est parfois difficile de prendre le temps de la réflexion pour optimiser son organisation pour une meilleure gestion de son temps. Nous vous proposons de consacrer deux jours de votre temps pour vous familiariser avec les méthodes et les outils qui vous permettront de gagner en temps et en efficacité.*

Notre approche pédagogique s'appuie sur l'expérience des participants et participantes et favorise l'expression du vécu, l'échange d'expérience et les mises en situation. Nous favorisons la dynamique de groupe et la prise en compte des réalités de l'entreprise.

### Objectifs pédagogiques

#### À L'ISSUE DE LA FORMATION, LES PARTICIPANTS ET PARTICIPANTES SERONT EN MESURE DE :

- Mieux organiser son temps de travail pour gagner en efficacité
- Équilibrer sa charge de travail
- Utiliser des méthodes et outils efficaces pour organiser son temps
- Mieux gérer son stress pour un meilleur équilibre personnel
- Mieux se connaître pour mieux gérer son temps
- Maîtriser les facteurs clés de la gestion du temps
- Planifier ses tâches en les associant à des objectifs SMART
- S'appropriier des outils et méthodes pour mieux gérer son temps

### Public & Prérequis

- Toute personne désirant optimiser l'organisation de son temps et gagner en efficacité durablement

**Possibilité d'organiser des ateliers de retour d'expérience, en présentiel ou en visioconférence, 1 à 2 mois après la fin de la formation.**

● ● ● 17 rue de Saint-Lambert - 54000 Nancy

Adestan&Kaetera - SARL au capital de 8200 € - SIRET 749 950531 00022- APE 7022Z - RC Nancy - TVA FR 43 749950531  
Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 41 54 03 123 54

### Tarifs & Accessibilité

Pour plus d'informations sur les modalités financières ou en cas de nécessité d'adaptation des modalités d'accès à un handicap ou pour toute autre situation particulière, veuillez nous contacter au

09 52 21 94 57  
ou via [formation@AetK.fr](mailto:formation@AetK.fr)

**Durée**  
**2 jours,**  
**soit 14h**