

# Gérer son temps et mieux concilier vie professionnelle et vie personnelle

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

## MATÉRIEL ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

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

## FORMATEUR

Gilles CHAMBARD, Marie Christine DUCOS, Gaëlle AUDIN, Jean Louis LEVY ou Aurélie MARAS (Synergie Actions), experts formateurs en management et ressources humaines  
Pour plus d'informations sur le profil des formateurs, contacter le Pôle Formation Continue

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des acquis par le formateur  
Evaluation de satisfaction

## ACCESSIBILITÉ

Accueil des publics en situation de handicap : contacter Aurélie CHEVALIER au 04 70 46 91 78

Mise à jour le 27 décembre 2021

## 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](#)

## PUBLIC

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

## PRÉREQUIS

Aucun

## LIEU / DATES / HORAIRES

Moulins :  
les lundis 20 et 27 juin 2022

De 9 h à 12h30 et de 13h30 à 17 h

## TARIF

420 € nets de taxe

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

## DÉLAI D'ACCÈS

Si le seuil de 4 stagiaires est atteint  
Inscription possible jusqu'à 3 jours de la date de session/entrée permanente

## CONTACT

Pôle Formation continue  
7 Rue Emile Guillaumin – CS 41703  
03017 MOULINS CEDEX  
04 70 46 80 83  
marie-luce.aufaure@cma-auvergnerhonealpes.fr  
[fabienne.gonzalez@cma-auvergnerhonealpes.fr](mailto:fabienne.gonzalez@cma-auvergnerhonealpes.fr)

Siret : 130 027 956 00015  
Enregistré sous le numéro 84691788769.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.