

Gestion du temps et bien-être au travail

Trouver des moyens individuels et collectifs pour une meilleur qualité au travail

PUBLIC CIBLE

Salariés des organismes de développement agricole en PACA

OBJECTIFS

Gérer son temps et organiser son travail : utiliser des outils et techniques pour définir des priorités en lien avec les administrateurs, s'organiser et anticiper ; limiter les pertes de temps dans son travail ;
Gérer son stress, mieux se connaître pour savoir se poser à soi-même des limites, développer son assertivité et savoir dire non.

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire

CONTENU

Savoir identifier ses propres atouts et limites sur la gestion du temps – les messages contraignants, ce qui fait que l'on a soi-même du mal à se limiter, et comment introduire le changement ;
Savoir s'organiser à l'année en construisant des feuilles de mission annuelles, à la semaine avec des outils adaptés (diagrammes, listes) en gérant les imprévus et en s'appuyant sur l'équipe et à la journée.
Savoir identifier les voleurs de temps externes et internes, négocier et mettre des limites
Savoir organiser son temps en télé-travail
Savoir réduire le stress lié à la gestion du temps

MODALITÉ D'ENSEIGNEMENT

présentiel

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

la formation s'appuie sur des situations et des difficultés rencontrées par les participants. Des temps d'analyse, de mises en situation, d'exercices permettent de découvrir les repères théoriques et de travailler sa pratique.

MOYENS MATÉRIELS

Un livret pédagogique complété par quelques fiches est distribué pendant la formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Auto-évaluation écrite de leurs acquis pendant la formation
Tour de table oral permettant de partager les bilans de chacun.

DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant
03/07/2025	Centre Regain 04220 Alpes-de-Haute-Provence	Annie Le Fur, Formatrice et facilitatrice sur la régulation des conflits, la coopération, l'intelligence collective
03/07/2025	Centre Regain 04220 Alpes-de-Haute-Provence	Annie Le Fur, Formatrice et facilitatrice sur la régulation des conflits, la coopération, l'intelligence collective

THÈMES

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR
GR CIVAM PACA

DURÉE : 2 jour(s)

DATE LIMITE : 30/06/2025

TARIFS

Adhérent	520 €
Non adhérent	520 €
Non agricole	520 €

ATTESTATION

Remise en fin de formation

RENSEIGNEMENTS

François Marcadé
francois.marcade@civampaca.org
GR CIVAM PACA
MIN 13
84 953
CAVAILLON Cedex
Tel. 04 90 78 35 39
N° d'organisme de formation :
93 840 036 184

Accompagner les agriculteurs