



PROGRAMME DE FORMATION GESTION DU TEMPS CO-ÉQUI'LIBRE

OBJECTIFS

La formation GESTION DU TEMPS est une formation individuelle ou collective permettant d'acquérir ou de développer les compétences suivantes :

- Planifier et estimer les durées de vos activités en prévoyant des marges pour les imprévus.
- Développer votre organisation personnelle et professionnelle
- Sélectionner les outils adaptés à votre fonction pour améliorer la gestion de votre temps et de vos priorités.

COMPÉTENCES VISÉES

La formation GESTION du TEMPS vise à développer les compétences suivantes :

- Une meilleure Organisation personnelle et professionnelle et Equilibre Vie Pro – Vie Perso
- Une meilleure capacité à Gérer les priorités et une meilleure capacité à planifier
- Améliorer l'efficacité et la performance professionnelle

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

Cette formation s'adresse à tous les publics. Une bonne compréhension de la langue française est nécessaire pour utiliser les supports de formation, répondre aux questionnaires et tests.

La formation est ouverte à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des compétences, des moyens humains et matériels proposés dans le cadre de la formation dispensée. Si **Co-Equi'LIBRE** ne dispose pas des moyens matériels, techniques et humains pouvant répondre à la demande du (de la) bénéficiaire en situation de handicap, alors ce(tte) dernier(ère) sera orienté(e) soit vers le référent handicap du groupe **Co-Equi'LIBRE**, soit vers un organisme partenaire du réseau **Co-Equi'LIBRE**.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, MÉTHODES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

Durant la formation, les bénéficiaires sont formés individuellement ou collectivement par un(e) formateur(trice) qui est dédié du pré-accueil jusqu'à la fin de la formation.

Le professionnel est susceptible de lui proposer les techniques suivantes :

- Questionnaires d'autoévaluation, notamment questionnaire « Evaluer votre Gestion du Temps »

- Apports de connaissances : identification du lien émotionnel avec le temps, les voleurs de temps, les outils de la gestion du temps, les 5 axes de l'efficacité
- Exercices pratiques issus du vécu des bénéficiaires
- Plan d'action

DÉROULEMENT DE LA FORMATION GESTION DU TEMPS CO-ÉQUI'LIBRE

En formule collective (4 à 6 bénéficiaires), cette formation se déroule sur deux temps de 3H00 chacun espacé de 2 semaines.

En individuel, une pré-évaluation individuelle permettra de définir avec précision le besoin de formation en termes de temps pouvant aller de 8 à 12H. Cette formation individuelle se déroulera par temps de 2 heures chacun espacé d'environ une semaine.

CONDITIONS DE RÉALISATION

Le Livret d'Accueil, les CGV et le Règlement Intérieur précisent les moyens et les conditions matérielles de déroulement de la formation.

Cette formation peut être réalisée en présentiel au sein du centre de Formation **Co-Equi'LIBRE** ou en distanciel synchrone.

ACCOMPAGNEMENT ET ASSISTANCE PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

L'accompagnement et l'assistance sont assurés par le même formateur qui réalise la formation. Cet accompagnement et cette assistance se font par courriel ou, en cas d'urgence, par téléphone. Les informations de contact sont communiquées aux bénéficiaires, au démarrage de la formation. Le formateur doit répondre aux demandes d'assistance dans un délai de 48H ouvrées. Sans réponse passé ce délai, le(la) bénéficiaire peut joindre le Responsable Pédagogique, le Responsable Qualité ou le Directeur de l'Organisme de Formation.

Le cabinet **Co-Equi'LIBRE** s'assure que le(la) formateur(trice) dispose des compétences nécessaires pour assurer l'accompagnement et l'assistance de la formation. Une formation doit être suivie par tout(e) formateur(trice) désireux(se) de réaliser cette formation par CO-ÉQUI'LIBRE.

DÉONTOLOGIE

Le cabinet **Co-Equi'LIBRE** s'assure :

-**Consentement** : le (la) bénéficiaire doit consentir librement à s'engager dans la formation, indépendamment du financeur de la prestation.

-**Secret professionnel** : le formateur est tenu au secret professionnel, régit par le Code Pénal, pour tout ce qui concerne le (la) bénéficiaire de la formation.

-**Confidentialité** : la confidentialité des échanges est de règle ; le(la) formateur(trice) porte attention particulière aux conditions matérielles de cette confidentialité.

CO-EQUI'LIBRE



MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE FORMATION

- En amont de la formation, chaque bénéficiaire remplit un questionnaire de pré-formation
- Au cours de la formation et au démarrage de chaque temps de formation, chaque bénéficiaire remplit une attestation de présence et apprécie individuellement la qualité de la formation,
- À l'issue de la formation, chaque bénéficiaire remplit un questionnaire de satisfaction à chaud lui permettant d'évaluer les apports de la formation, Il répond également à un questionnaire d'évaluation des apports de la prestation,
- À l'issue de la formation, une attestation de réalisation sera fournie.
- Un mois après la formation, chaque bénéficiaire remplit un questionnaire d'évaluation à froid

9-PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La prestation est ouverte à tout public. Pour les personnes en situation de handicap moteur, les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Quand l'accès aux locaux n'est pas possible, une solution est systématiquement recherchée. En dernier recours et avec l'acceptation du (de la) bénéficiaire, la formation pourra être réalisée entièrement à distance (en distanciel synchrone).

10-MODALITÉS, DÉLAI D'ACCÈS

-Modalités : toute demande de prestation s'accompagne de la transmission d'un devis précisant le montant (TTC) de la prestation, ainsi que ses dates de réalisation. Le devis est transmis en format électronique par courriel.

-Délai : la prestation, après acceptation du devis et signature du contrat ou de la convention de formation, démarrera en respectant un délai moyen de 14 jours calendaires. Lorsque la formation est individuelle, le(la) formateur(trice) référent et le(la) bénéficiaire définissent le planning de la formation. Lorsque la formation est collective, les dates de sessions sont imposées.

12- FINANCEMENT

1 VIA LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES

Cette formation peut être financée via le « Plan de Développement des Compétences » de votre employeur (entreprise, association, collectivités)

2 VIA LE FINANCEMENT PERSONNEL

C'est la solution la plus simple et la plus rapide pour financer la formation, sans inconvénients et longueurs administratifs.

3 OPCO

La formation peut être financée tout ou partie par l'OPCO de votre entreprise avec ou sans subrogation de paiement.

CO-EQUILIBRE

