

Améliorer son organisation au travail

Objectifs

-Prendre conscience de son fonctionnement au travail et de ses freins personnels à l'amélioration de son efficacité, -Découvrir les méthodes, les outils pour gérer son organisation au travail, -Définir son plan d'action pour mettre en place une organisation optimale

Enjeux

Dans un contexte professionnel où les sollicitations sont multiples et fréquentes, les missions nombreuses et variées, il est fréquent de se sentir submergé par la quantité de travail, de rencontrer des difficultés à respecter les échéances. La formation « Améliorer son organisation au travail » vous permettra d'appréhender les différentes méthodes de gestion organisationnelles, d'appréhender votre fonctionnement et d'améliorer votre connaissance de soi pour optimiser votre organisation.

Pré-requis

Aucun pré-requis nécessaire

Contenu

La méthodologie organisationnelle : connaissance et applications
Les différentes méthodes d'organisation, de gestion de projet
Les outils numériques (ou pas) facilitateurs
Les tips
La connaissance de soi : apports et prise de conscience
Le rythme journalier, l'équilibre général
Les freins : les peurs, les croyances
La gestion du stress
Les imprévus, les urgences
La motivation, la procrastination
Les appétences

Modalité d'enseignement

présentiel

Méthodes et moyens pédagogiques

Echanges entre les participants et entre les participants et la formatrice : -sur des apports théoriques, -sur des retours d'expériences, -sur des exercices pratiques -sur des supports pédagogiques numériques et papiers

Modalités d'évaluation des acquis

A l'oral et par des mises en situation lors de chaque séance, puis à l'écrit par un questionnaire en fin de formation.

Dates, lieux et intervenants

date à définir

34000 montpellier

Lucine Martin : coordinatrice d'un organisme de formation,
formatrice consultante (Qualiopi, Gestion de projet, Gestion du stress), Accompagnatrice en Transitions Professionnelles et Sophrologue.

Bulletin d'inscription

Nom _____

Prenom _____

Adresse _____

Courriel _____

Tel _____

Merci de renvoyer ce bulletin avec votre attestation VIVEA à l'adresse indiquée.

Pièces à fournir pour l'inscription:

Attestation VIVEA

Infos complémentaires



Durée de la formation 2 jour(s)

Tarifs

Adhérent 450€

Non adhérent 550€

Plus de renseignements

raphael lebeau

contact@civam-occitanie.fr

Fédération Régionale des CIVAM

Taux de satisfaction : %



Modalités d'accès :

J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation ([Voir la fiche](#))