

“À LA BONNE HEURE !”

Gérer son temps ça s'apprend !

2 jours
en présentiel

À la bonne heure ! s'adresse aux managers qui souhaitent reprendre un pouvoir d'action sur leur gestion du temps en identifiant leur mode de fonctionnement, leurs contraintes réelles et les leviers d'ajustement adaptés à leur contexte professionnel.



Points forts de la formation :

- **Effectif restreint** -> favorise l'interaction et l'engagement des participant.e.s
- Approche systémique
- **Codéveloppement**
- Création d'une communauté
- Prise de hauteur



Public :

- Managers débutants et expérimentés

Afin de permettre l'accès à la formation dans les meilleures conditions possibles, un échange en amont avec le Référent Handicap permettra les adaptations nécessaires.



Objectif de la formation :

Permettre aux managers d'optimiser leur gestion du temps afin de renforcer leur efficacité et leur impact.



Dates : Nous consulter



Prérequis : Aucun



Lieux :

Rouen :

[Espace Orion 1.7](#) au Hangar 107
107 All. François Mitterrand Hall A, 76100 Rouen

Paris : [Hi!France Paris Yves Robert](#)

20 Esplanade Nathalie Sarraute, 75018 Paris



Objectifs pédagogiques :

- Identifier mon **rapport personnel au temps** et mes automatismes d'organisation.
- Repérer les **sources de surcharge**.
- Distinguer **urgence** réelle et **pression** perçue.
- Prioriser mes activités en cohérence avec mes **responsabilités** managériales.
- Mettre en place des **pratiques concrètes** pour **sécuriser** mon agenda.
- Élaborer un **plan d'action** individuel réaliste et transférable sur le **terrain**.



Modalités pédagogiques :

- **Apports structurés** : Apports de savoirs, d'outils et de concepts théoriques pour étoffer les connaissances des managers.
- **Apprentissage actif** :
 - Implication participative et dynamique des stagiaires
 - Mises en situation et jeux de rôle
 - Travaux et restitutions en sous-groupes
- **Flash Codé** : Temps d'échange dynamique basé sur l'intelligence collective, permettant aux participant.e.s de prendre du recul sur leurs situations professionnelles, d'élargir leurs perspectives et de repartir avec des pistes d'action concrètes, immédiatement mobilisables sur le terrain.
- **Compte-rendu pédagogique** : Remise d'un CR qui retrace le déroulé et les notions clefs abordés pendant la formation.



Prix :

- En inter-entreprise :
950 € HT/personne
- En intra-entreprise :
3 920 € HT/session

Financement possible via votre OPCO



insitu-management.fr

SIRET : 98318017500017 - APE : 8559A
Centre de Formation DNA : 28 76 07080 76
[Certificat QUALIOPi n° FRCM25340](#)



Inscriptions :

jeremie@insitu-management.fr
06 77 10 29 85
jusqu'à 15 jours avant le début de la formation

Programme :

Jour 1 – 7h présentiel

Comprendre son rapport au temps

- Identifier mon mode de fonctionnement face au temps
- Repérer les sources réelles de **surcharge**
- **Urgence** vs Importance : clarifier ses priorités
- Analyse de ses activités et de mon **organisation** actuelle
- Premiers **leviers** pour reprendre la main sur mon agenda
- **Flash Codev** sur une situation réelle de gestion du temps

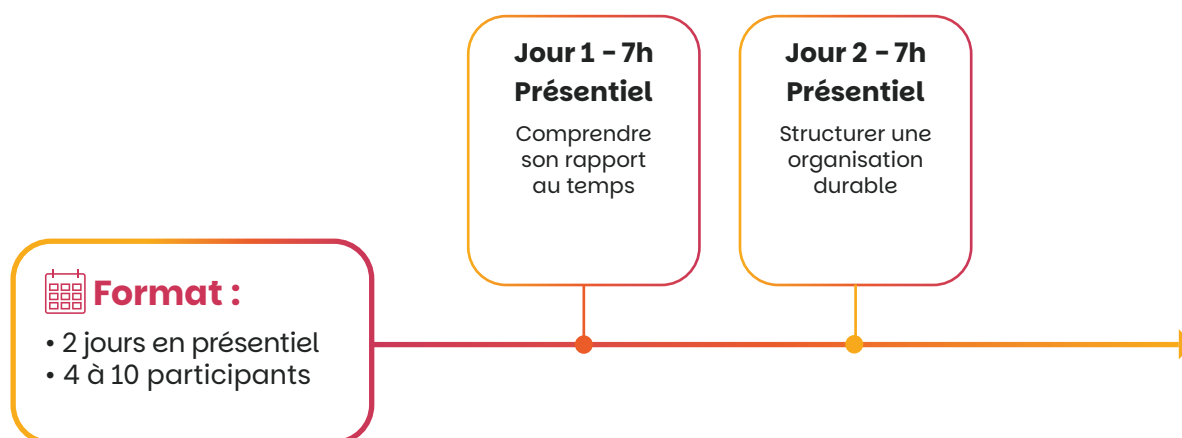
Jour 2 – 7h présentiel

Structurer une organisation durable

- Retour d'expérience sur les pratiques expérimentées
- Clarifier mon rôle et mes priorités managériales
- Arbitrer : déléguer, différer, renoncer
- Structurer mon agenda et sécuriser ses temps clés
- Gérer les sollicitations et interruptions
- **Flash Codev** approfondi
- Plan d'action individuel

Modalités d'évaluation :

- **Questionnaires** à chaud et à froid après la formation



insitu-management.fr

SIRET : 98318017500017 – APE : 8559A
Centre de Formation DNA : 28 76 07080 76
[Certificat QUALIOPi n° FRCM25340](#)