Animation - motivation

Manager Encadrer

Mieux planifier son temps pour en gagner ! - e.learning

Code FC 61 17 - **Mise à jour** 03/03/2026

Formation
Continue

Démarrage
Sur demande



Objectifs et savoir-faire attendus

Contenu de la formation

oBien évaluer sa charge de travail
•Descriptif 1 : Se poser les bonnes questions (évaluer ses missions, identifier ses compétences), c'est la 1ère étape pour mieux gérer son temps.
•Descriptif 2 : Avez-vous tendance à sous-estimer votre charge de travail ? À ne pas savoir dire non ? À être partout et nulle part ? Ce module est alors fait pour vous ! Grâce à un ensemble de conseils et de bonnes pratiques, vous apprendrez à bien évaluer votre charge de travail.
•A l'issue de ce module vous serez capable de :
-Mesurer le temps juste pour vos tâches
-Analyser votre poste et ce qu'on attend de vous

oMaîtriser les règles d'or de la planification
•Descriptif 1 : Comment optimiser la cohabitation de ses différentes missions en prenant moins de temps ?
•Descriptif 2 : Une organisation personnelle et efficace passe par une bonne gestion de son planning. Ce module vous prodigue de précieux conseils pour gérer efficacement votre planification.
•A l'issue de ce module vous serez capable de :
-Distinguer les différentes catégories de tâches à effectuer
-Planifier efficacement vos tâches du quotidien

oPrioriser efficacement les événements d'une journée
•Descriptif 1 : Orienter son temps en fonction de ses objectifs et de l'importance de ses tâches, c'est être plus efficace.
•Descriptif 2: En matière d'efficacité personnelle, savoir prioriser ses tâches est une compétence indispensable à cultiver. Mais comment faire ? Et quels outils et méthodes utiliser ? On vous dit tout dans ce module !
•A l'issue de ce module vous serez capable de :
-Différencier la notion d'urgent et d'important

Durée
2 heures

Public
Toute personne qui souhaite gagner du temps en améliorant sa gestion du temps personnelle et collective.

Tarifs
Intra en entreprise : sur devis

Pré-requis
Aucun prérequis.

Conditions de réalisation
La configuration informatique minimale requise des postes des Apprenants pour accéder aux parcours e-learning est la suivante :
Configuration du poste informatique et du système d'exploitation :
-Processeur > 2 GHz dual core ;
-2 Go de RAM ;
-Espace disque libre : 30 Go
-Résolution d'écran minimale : 1280 x 1024 ;
-Carte son et haut-parleurs ou casque audio recommandé

1 rue Alfred de Vigny
St. Hilaire de Loulay
85601 MONTAIGU VENDÉE
02 51 94 08 31 | noveha.fr

Animation - motivation

Manager Encadrer

Mieux planifier son temps pour en gagner ! - e.learning

Code FC 61 17 - **Mise à jour** 03/03/2026

-Choisir vos priorités entre toutes les choses à faire

oPrioriser son temps avec la matrice d'Eisenhower
•Descriptif 1 : Découvrez la matrice u0022ABCD tâchesu0022 utilisée par Eisenhower lors du débarquement.
•Descriptif 2 : Le matrice Eisenhower est un outil de longue date en gestion du temps et des priorités. Mais de quoi s'agit-il ? et comment l'utiliser pour mieux gérer vos priorités et être productif ? C'est ce que vous allez découvrir dans ce module.
•A l'issue de ce module vous serez capable de :
-Prioriser votre temps avec la matrice d'Einsenhower
-Appliquer des choix en fonction du temps et des besoins que vous avez derrière

oHiérarchiser les activités à valeur ajoutée
•Descriptif 1 : Plus de choses à faire que de temps pour les réaliser ? Prioriser ses tâches, c'est avancer vers ses objectifs.
Descriptif 2 : Parce qu'il y a toujours plus de choses à faire que de temps disponible pour les réaliser, il est important de savoir hiérarchiser ses activités à valeur ajoutée et se débarrasser des tâches à faible valeur ajoutée. Ce module vous aidera pour y arriver.
•A l'issue de ce module vous serez capable de :
-Identifier vos activités à valeur ajoutée
-Classer et prioriser vos tâches en fonction de vos objectifs et vos valeurs

oAnalyser les temps critiques d'une fonction
•Ce module vous donne les clés pour anticiper les périodes de pic de charge et préparer votre planning bien en amont.
•A l'issue de ce module vous serez capable de :
-Distinguer les tâches anticipables
-Effectuer le travail préparatoire bien en amont

oGérer sa journée en fonction de son rythme chrono biologique
•Descriptif 1 : Respecter son rythme chrono biologique, c'est se donner toutes les chances d'être plus efficace.
Descriptif 2 : Chacun a son propre rythme biologique qui se répercute dans ses façons de penser, d'agir et d'interagir. Ce module vous aide à trouver le bon tempo au travail afin de gagner en efficacité et d'optimiser votre productivité.
•A l'issue de ce module vous serez capable de :
-Identifier le rythme de travail qui vous correspond
-Organiser votre journée en fonction de votre rythme biologique.

Rythme et organisation de la formation

Modalités pédagogiques

Des vidéos courtes d'experts, appuyées par des animations à l'écran

-Systèmes d'exploitation minimum : Windows 7 ou supérieur
Navigateurs internet prenant en charge les Parcours e-learning : Internet Explorer 10.0 ou supérieur, Edge, Chrome, Firefox, Opera, Safari 8.0 ou supérieur, Chrome.

Modes d'évaluations

Evaluation écrite

La qualité Novéha

- Taux de **satisfaction** des apprenants (2025) : **95%%**
- Nombre total de **salariés formés** (2025) : **1 190**

1 rue Alfred de Vigny
St. Hilaire de Loulay
85601 MONTAIGU VENDÉE

02 51 94 08 31 | noveha.fr

Animation - motivation

Manager Encadrer

Mieux planifier son temps pour en gagner ! - e.learning

Code FC 61 17 - **Mise à jour** 03/03/2026

Des activités pédagogiques simples types QCM/Vrai-Faux/Glisser-déposer…
Des fiches de synthèse à la fin de chaque unité d'apprentissage qui résume l'essentiel des notions abordées.

Modalités d'évaluation

Des exercices de reformulation à la fin de chaque unité d'apprentissage.

Accessibilité

Le site Novéha est accessible à tout public. Notre organisme est engagé depuis plus de 10 ans dans l'accueil des apprenants en situation de handicap - avec un référent handicap qui coordonne leur parcours

1 rue Alfred de Vigny
St. Hilaire de Loulay
85601 MONTAIGU VENDÉE

02 51 94 08 31 | noveha.fr