



FORMATION



Gestion du temps : s'organiser pour prendre des responsabilités

Articuler vie professionnelle, vie privée et prise de responsabilités associatives, politiques ou syndicales

Vous voulez prendre, ou vous avez déjà, des responsabilités politiques, syndicales ou associatives et

- Vous avez peur que le temps à y consacrer **déséquilibre votre vie personnelle et familiale**
- Vous craignez de ne plus pouvoir accorder assez de temps à votre entreprise et que cela **impacte votre chiffre d'affaire**
- Vous avez peur d'**être surchargé.e**, de ne plus avoir assez de temps pour vos loisirs personnels, voire de frôler le burn-out
- Vous souhaitez **construire une équipe** autour de vous pour ne pas vous retrouver seul.e
- Vous souhaitez **poser des limites à votre engagement** et les faire comprendre aux autres membres de l'association, du syndicat...
- Votre **famille ou vos associés ne comprennent pas** votre engagement

Cette formation doit permettre de **gérer votre temps, vos priorités et votre concentration** pour vivre vos prises de responsabilité.

Elle doit également vous permettre de **construire une équipe** autour de vous pour ne vous retrouver seul.e

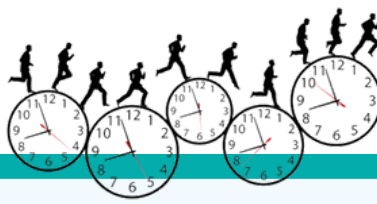
+ LES AVANTAGES :

- Une formation adaptée à **vos spécificités**
- La présentation de **nombreux outils pour laisser chacun choisir** ceux qui leur correspondent le mieux
- Un **plan d'action défini** avec chacun, à la fin de la formation, pour une application immédiate des méthodes

+ LES SPÉCIFICITES DE LA FORMATRICE :

Cheffe de projet dans le syndicalisme agricole ou responsable de structures syndicales pendant 15 ans, j'ai accompagné les élus dans leur prise de responsabilité. Fixées des limites à leur investissement était gage de réussir pour toute la durée de leur mandat.

Poser des limites à son engagement, ce n'est pas rejeter ses responsabilités.
Au contraire ! C'est faire en sorte d'assumer ses missions pendant toute la durée du mandat en les articulant avec sa vie professionnelle et privée.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION

- Devenir **maître de son temps** et stratège de son organisation personnelle et professionnelle
- **Équilibrer ses besoins et investissements** entre vie familiale, vie extra-professionnelle et vie professionnelle
- Déterminer le **niveau d'urgence d'une demande**
- **Fédérer une équipe** autour de soi

PROGRAMME TYPE (à amender suivant vos besoins)

Dresser un diagnostic de son rapport au temps et fixer ses priorités

- Définir sa work life balance
- Comprendre ses motivations à l'engagement
- Justifier le choix de ses priorités

Devenir le stratège de son temps

- Repérer les perturbateurs physiques et mentaux de son environnement
- Agir sur ces perturbateurs pour améliorer sa concentration et gagner en efficacité
- Déterminer l'urgent et l'important
- Utiliser les outils du digital à bon escient

Fédérer une équipe autour de son engagement

- Cerner la motivation de chacun et la conserver sur la durée
- Savoir déléguer et faire confiance

PRÉ-REQUIS / PUBLIC CIBLE

- Chef.fe d'entreprise impliqué.e dans une association, un syndicat ou politiquement
- Salarié.e prenant une responsabilité associative, syndicale ou politique

DURÉE

- A définir avec le commanditaire
- Possibilité d'articuler présentiel et distanciel (module elearning)

MÉTHODES ET PÉDAGOGIES UTILISÉES

- **Pédagogie active** : le participant est acteur de son apprentissage, il est co-producteur de la formation
- Alternance des méthodes pédagogiques (découverte, analogique, interrogative)
- **Alternance des techniques** d'animation et **utilisation du digital** pour dynamiser la formation
- **Évaluation des acquis** tout au long de la formation
- Réalisation d'un **plan d'actions** à la fin de la formation

Ils ont aimé cette formation :

"Formation ludique et direct qui peut me permettre une meilleure organisation"

"Formation très interactive"

"Cette formation m'a permis de prendre conscience de la nécessité de réaliser un planning avec mes associés"



Aurélie **CHARRIER**

FORMATRICE-CONSULTANTE

06 62 07 04 11

aureliecharrier.formation@gmail.com

37, rue Abbé Lemire - 45 400 Fleury-les-Aubrais

www.aureliecharrier-formation.com

aurelie charrier formation

charrierform aureliecharrier.formation