

PLANNING DATES  
REF "GDTPS"

## FORMATION PROFESSIONNELLE ADULTE

Formation accessible aux personnes en situation de handicap



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Planification/Organisation
- Gestion des Priorités
- Lutte contre la Procrastination et Gestion du Stress

### CONTENU PÉDAGOGIQUE

- la gestion du temps dans la vie professionnelle et personnelle
- Identifier les défis courants liés à la gestion du temps
- Évaluation des habitudes actuelles de gestion du temps
- Définition d'objectifs personnels en gestion du temps
- Analyse des priorités individuelles
- Techniques de planification efficace
- Utilisation d'outils de gestion du temps.(agenda...)
- Création de listes de tâches et hiérarchisation des activités
- Comprendre et stratégies pour surmonter la procrastination
- Techniques de motivation personnelle
- Établissement d'un équilibre entre travail et vie personnelle

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Livret + graphiques
- Court powerpoint
- Mise en situation

### SUIVI ET ÉVALUATION DE LA FORMATION

Validation de la formation après une évaluation continue

Dans le cadre de notre démarche qualité, la formation fait l'objet d'une feuille d'émargement par demi-journées et d'une enquête de satisfaction.

### PUBLIC CONCERNE ET PREREQUIS

Tout public  
Pas de prérequis

**\*Possibilité de réserver les repas à la MFR (12€/repas)**

### DURÉE DE LA FORMATION :

14 HEURES

GRUPE DE 8 À 10 PERSONNES\*

### DATES ET HORAIRES :

PLUSIEURS DATES VOUS SERONT  
PROPOSEES LORS DE NOTRE ECHANGE

### LIEU DE FORMATION :

10, RUE DE L'EUROPE 26140 ANNEYRON  
MFR.ANNEYRON@MFR.ASSO.FR

### FINANCEMENT

POSSIBILITÉS DE PRISE EN CHARGE DU  
COUT DE LA FORMATION  
NOUS CONTACTER

### CONTACT

France Finand  
france.finand@mfr.asso.fr  
06 13 30 60 63  
04 75 31 40 72

