

# RESSOURCES HUMAINES



Chambre de Métiers  
et de l'Artisanat

Rhône

M  
A  
N  
A  
G  
E  
R

## SAVOIR GERER SON TEMPS ET SON STRESS

Objectif	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Identifier les pièges dans l'organisation quotidienne</li><li>✚ Trouver des solutions pour faire face plus tranquillement à la charge de travail et pour être efficace.</li></ul>
Public visé	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Artisans, conjoints, salariés « débordés » par le manque de temps.</li></ul>
Pré-requis	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Aucun</li></ul>
Programme	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ <b>Les fausses croyances</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Que veut dire « être disponible » ?</li><li>- Qu'est-ce qu'une urgence ?</li><li>- Peut-on être « à jour » ?</li></ul></li><li>✚ <b>Les voleurs de temps</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Les autres</li><li>- Moi</li><li>- Mon organisation</li></ul></li><li>✚ <b>Qu'est-ce qu'une priorité ?</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Avoir des objectifs clairs</li><li>- Savoir trier l'inutile</li><li>- Savoir dire « non »</li></ul></li><li>✚ <b>L'organisation</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Faire simple</li><li>- Le classement au bureau</li><li>- Le téléphone</li></ul></li><li>✚ <b>Les idées et outils sont testés par les participants</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Bilan de cette période</li><li>- Apports complémentaires et ajustements</li><li>- Autres thèmes liés à la gestion du temps, en fonction des besoins des participants (par exemple : les entretiens avec des fournisseurs, faire face aux bavards, le partage des tâches, savoir donner des consignes).</li></ul></li></ul>
Méthode pédagogique	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Théorie discutée et ajustée aux besoins</li><li>✚ Questionnaires</li><li>✚ Exercices</li></ul>
Déroulement	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Durée : 2 jours (14 heures) – 1 jour par semaine</li><li>✚ Lieu : Chambre de Métiers et de l'Artisanat du Rhône 58, Avenue Maréchal Foch (Métro Foch) - 69006 LYON</li></ul>
Coût	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ TNS : 57,40 € (déductible de vos charges + crédit d'impôts)</li><li>✚ Salarié : 217 € (Prise en charge à faire auprès de votre OPCA)</li></ul>
Renseignements	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Lovia Mickoto : 04 72 43 43 54</li><li>✚ Courriel : formation.continue@cma-lyon.fr</li></ul>