



Formation Internationale sur le thème : Gestion du temps et des Priorités

Objectif Général de la Formation:

- Prendre le recul nécessaire pour analyser et comprendre sa relation au temps
- Apprendre à gérer ses priorités et à optimiser son temps d'activité
- Acquérir et s'approprier des outils, des méthodes d'organisation et de planification
- Devenir acteur de sa relation au temps

Public Cible:

Cadres, agents de l'administration, responsables de services, chefs de projets, assistants de direction, ou toute personne souhaitant optimiser la gestion de son temps au travail.

Programme de Formation:

Jour 1 – Mon propre rapport au temps

- Ma perception de ma relation au temps
 - Autodiagnostic de ma gestion du temps au quotidien
 - Identifier les symptômes et les causes de la mauvaise gestion du temps
 - Identifier les "voleurs de temps" internes et externes
 - Loi de Carlson, loi de Parkinson, loi de Illich, loi de Hofstadter, loi de l'alternance, loi de Pareto, loi de Fraisse,
 - loi des rythmes biologiques
- Exercice : Fiche d'activité journalière et analyse critique

Jour 2 – Mieux planifier mes tâches en fonction de leurs priorités

- Hiérarchiser ses activités à l'aide de la matrice Eisenhower et d'autres critères
 - Prendre conscience de ses freins personnels à l'aide des drivers de l'analyse transactionnelle
 - S'approprier des outils de gestion de gestion du temps et de l'activité : méthode en 10 étapes, to-do list, rétroplanning, agenda, espace bureau, méthode PEPPC, méthode GTD (Getting Things Done)
- Exercice individuel et en binôme : Analyse des principales activités du poste

**Nouakchott****Du 02 au 04 Juillet 2025****30 000 MRU**

Jour 3 – Maîtriser mon temps d'activité

- Construire un plan d'actions (méthode "QQOCQPP")
- Savoir se fixer des objectifs clairs et atteignables (SMART)
- Savoir dire non de manière assertive
- Déléguer avec efficacité
- Élaborer son plan d'action personnel
- Exercice individuel : élaboration d'un plan d'action personnalisé

**HENRI PUPION****FORMATEUR**

M. Henri PUPION est un expert confirmé en management, leadership et ressources humaines, avec plus de 30 ans d'expérience dans la formation et l'accompagnement de cadres supérieurs en France et à l'international. Agrégé en économie-gestion et titulaire d'un DEA en économie du développement (Université Paris I Panthéon-Sorbonne), il enseigne à l'Université de Bordeaux et intervient régulièrement en Afrique francophone dans le cadre de programmes de renforcement de capacités. Il est spécialisé dans le développement du leadership, la conduite du changement, le coaching managérial et la communication professionnelle