



## Formation : Gérez vos priorités et organisez votre temps de travail Offre régionale OCAPAT

### Objectifs de la formation :

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Mieux utiliser son temps et gérer ses priorités
- Mettre en place une organisation favorisant un meilleur fonctionnement
- Anticiper sur les risques de débordement et les sources de stress

**Intervenant :** Elisabeth BONNEFOY, Expert-référent "RH" de l'ARIA Sud

### Déroulé pédagogique :

#### 09h00 - 12h30 :

- Exercices : les voleurs de temps
- Les lois du temps
- La matrice d'Eisenhower et son utilisation

#### 13h30 - 17h00 :

- Les bénéfices à Savoir dire non -> Faire des choix
- Organiser et anticiper les délais pour gérer et surtout éviter les débordements
- La gestion du stress : appréhender et comprendre son stress en fonction de sa personnalité

**Public :** Managers, responsables RH, Directeurs

**Prérequis :** Manager au moins une personne en direct

### Coût par participant :

Adhérents 2026 : 550€ HT

Non Adhérents 2026 : 750€ HT

**Formation prise en charge dans le cadre de l'offre régionale OCAPAT**

**Lieu :** En ligne

**Date :** 03/02/2026

**Délai d'accès :** 15 jours avant le début de la formation

**Durée :** 1 journée collective (7h)

Distanciel

### Contact pédagogique :

**Lucile Demametz**

06 22 66 20 02

[lucile@ariasud.com](mailto:lucile@ariasud.com)

### Contact administratif :

**Sabrina De Clerck**

06 22 66 20 06

[sabrina.declerck@foodinpaca.com](mailto:sabrina.declerck@foodinpaca.com)



PERFORMANCE INDUSTRIELLE



ACHATS & SUPPLY CHAIN MANAGEMENT



QUALITÉS DES PRODUITS



R&D MARKETING



ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE



COMMERCIALISATION & MARCHÉS



RESSOURCES HUMAINES



FONCTIONS SUPPORT



## Méthodes pédagogiques :

Méthodes participatives et actives  
Alternance d'apports théoriques, d'exercices et de mises en situation  
Partage d'expériences  
Support de formation remis aux stagiaires

Lors des formations en distanciel, les séquences en visioconférence sont organisées via l'application Teams – un test de débit vous sera proposé. Recommandation : se connecter 15 minutes avant démarrage de la formation pour le test connexion

Formations immersives : exercices pratiques et mises en situation pour développer des compétences spécifiques.  
Jeux de rôle et simulations : Reproduction de situations de travail ou de contextes professionnels afin d'apprendre à gérer des situations spécifiques. Méthode des cas : Analyse de situations réelles ou fictives pour développer la réflexion critique et la prise de décision.

## Evaluation des connaissances :

Exercices et cas pratiques et/ou questionnaires d'évaluation. Les critères d'évaluation sont directement reliés aux objectifs cités au début du programme.

## Moyens mis en place pour suivre l'évaluation de la formation :

Feuilles d'émargement, attestation de formation et certificat de réalisation.

\*\*\*\*

Cette formation se déroule dans un lieu accessible aux personnes en situation de handicap. Notre référent handicap se tient par ailleurs à votre disposition pour organiser votre accueil et le déroulement de la formation : contactez Sabrina De Clerck, votre contact administratif.

*Conditions d'annulation : Toute annulation devra faire l'objet d'une notification écrite. Pour toute inscription annulée **10 jours avant le début de la formation**, la totalité des frais sera due à l'ARIA Sud. L'ARIA SUD se réserve le droit d'annuler ou de reporter la formation (notamment en cas de manque d'inscrits), et d'en informer le stagiaire au plus tard 5 jours avant la date de la Formation*

**Programme mis à jour le 17/12/2025**

## Organisme de formation :



**Enregistrée sous le  
numéro :**  
93840215384

*Cet enregistrement ne vaut pas  
agrément de l'Etat*

**N° de Certificat Qualiopi :**  
[FR064985-01](#)

