



# GESTION DU TEMPS

 **ESSOR**  
CARRIÈRE  
Valoriser les potentiels

***Vous souhaitez vous (ré) approprier le temps et la liberté d'agir dans vos espaces professionnels et personnels ?***

***La formation Gestion du temps peut vous aider à comprendre comment améliorer la gestion de votre temps et à le mettre en application.***

### ***Qu'est-ce que la formation Gestion du temps ?***

La formation Gestion du temps vous permet de prendre conscience de votre rapport au temps et à l'activité, puis de vous positionner clairement pour harmoniser votre temps, vos priorités, vos limites et vos actions.

### ***Pourquoi bénéficier de cette formation ?***

Cette formation permet d'analyser et de comprendre vos comportements habituels, de fixer vos priorités dans votre vie professionnelle et/ou personnelle et de découvrir et mettre en œuvre les outils et astuces qui vous sembleront les plus adaptés à votre quotidien pour reprendre le contrôle de votre temps.



## ***Public visé et pré-requis***

La formation Gestions du temps s'adresse à tous publics. Toute personne ayant d'améliorer son efficacité professionnelle, et de disposer du recul nécessaire à la gestion de son temps et de ses priorités.

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

## ***Personnes en situation de handicap***

La formation est ouverte à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des compétences, des moyens humains et matériels proposés dans le cadre de la formation dispensée.

Nos locaux sont tous accessibles aux personnes à mobilité réduite et notre équipe de conseillers s'adapte en fonction des besoins de chacun.

Pour toutes questions, notre référent handicap est joignable au **02 98 63 72 45**.



## ***Compétences visées***

La formation Gestion du temps vise à l'acquisition de compétences spécifiques :

- Auto évaluer et analyser son fonctionnement face au temps et à l'activité
- Fixer ses priorités professionnelles et personnelles
- Appréhender l'environnement et les relations
- Acquérir les outils et astuces à utiliser au quotidien pour améliorer efficacement sa gestion du temps.

## ***Moyens pédagogiques***

- Analyse de ses drivers ( messages contraignants )
- Exercice sur ses domaines de vie
- Exercice sur la communication non-violente
- Mise en place d'un plan d'action personnel vers le changement



# comment se déroule la formation Gestion du temps ?

## AVANT LA FORMATION

Chaque participant notera la répartition de son temps durant les 2 semaines qui précèdent la formation et apportera ses notes.

## MON FONCTIONNEMENT FACE AU TEMPS ET À L'ACTIVITÉ

- Connaitre et comprendre ses comportements habituels
- Se découvrir à travers ses drivers
- Observer le présent et imaginer l'idéal
- Déterminer ses objectifs dans ses domaines de vie
- Repérer comment changer ses attitudes
- Établir un plan d'action personnel vers le changement



# comment se déroule la formation Gestion du temps ?

## FIXER MES PRIORITÉS PROFESSIONNELLES ET PERSONNELLES

- Dessiner la carte de ses missions essentielles
- Poser le cadre et gérer ses priorités
- Gérer les éléments "non-prioritaires"

## APPRÉHENDER L'ENVIRONNEMENT, LES RELATIONS

- Les situations courantes - repérer le dysfonctionnement
- Communiquer sereinement : réussir à dire non
- Gérer les possibilités et préserver ses priorités

## LES OUTILS ET ASTUCES À UTILISER AU QUOTIDIEN

- Pour se concentrer / se recentrer
- Pour allier efficacité et respect de soi
- Pour travailler ensemble plus sereinement
- Pour positiver sa relation au temps et à l'action
- Sélectionner les outils qui me correspondent



### ***Durée***

1 jours ( 7 heures )

### ***Dates et lieux de formation***

À consulter sur le site [www.essor-carriere.com](http://www.essor-carriere.com) ( onglet Nos formations - particuliers - travailler son employabilité )

### ***Tarif et financement***

350 €

Possibilité de régler en 2 fois sans frais

***ESSOR CARRIÈRE, ORGANISME CERTIFIÉ  
QUALIOPI***



# ESSOR CARRIERE

## un cabinet au plus proche de Vous

ESSOR CARRIÈRE est une entreprise locale, implantée dans le Finistère, Côtes-d'Armor et dans le Morbihan.

Dans un souci de proximité et de personnalisation de notre accompagnement en évolution professionnelle, nos agences sont réparties sur le territoire breton. L'entreprise est ainsi présente aujourd'hui dans 20 communes du territoire pour la réalisation de l'ensemble de nos prestations en évolution professionnelle évolution de carrière.

DEPUIS 2016, ESSOR CARRIÈRE A ACCOMPAGNÉ PLUS DE 2000 ACTIFS.

En 2023, ce sont plus de 330 personnes ou entreprises qui ont été accompagnées dans le Finistère : chefs d'entreprises, salariés, exploitants agricoles, professions libérales, salariés, demandeurs d'emplois, lycéens, collégiens et étudiants.



EN 2023, ESSOR CARRIERE DEVIENT MEMBRE DE PRODUT EN BRETAGNE

Afin d'affirmer notre ancrage local, notre développement sur le territoire breton, notre attachement à celui-ci et notre engagement RSE, nous avons intégré le réseau Produit en Bretagne.



# Une équipe de conseiller.e.s à Votre service

Essor Carrière est un cabinet de conseil en évolution professionnelle, mais c'est aussi et surtout une équipe de conseiller.e.s et coachs expérimentés, prêts à vous aider à trouver les clés, pour faire évoluer votre carrière ou celles de vos collaborateur.trice.s.

Par leur parcours personnels et professionnels, ainsi que par leurs formations, les membres de l'équipe Essor Carrière ont la capacité de vous accompagner en bilan de compétences, accompagnement à la VAE, techniques de recherches d'emploi et, pour les plus jeunes, en bilan d'orientation scolaire.

Côté entreprise, nos coachs certifiés seront vos interlocuteur.trice.s privilégié.e.s. Ils pourront tout autant intervenir pour des missions de recrutement, d'outplacement, qu'en coaching ou encore en formation, individuelle et collective.



## Une équipe en constante amélioration

Afin d'assurer la qualité des prestations d'accompagnement et le professionnalisme de son équipe, ESSOR CARRIÈRE assure la supervision de ses conseillers grâce à un partenariat avec l'université Rennes 2 et le laboratoire Ouest Valorisation. Cette supervision leur permet de questionner leurs postures et de développer une meilleure connaissance d'eux-mêmes dans leur pratique.



## *ESSOR CARRIÈRE, entreprise à mission*

En 2023, ESSOR CARRIÈRE a changé de statut pour devenir « entreprise à mission ».

Mais qu'est-ce qu'une entreprise à mission ? Il s'agit d'un statut qui permet aux entreprises qui le souhaitent, de se doter d'une raison d'être intégrant la prise en compte des impacts sociaux, sociaux et environnementaux de leurs activités. Le décret du 2 janvier 2020 prévoit, tous les deux ans, la vérification par un organisme tiers indépendant (OTI) de l'exécution par la société à mission des objectifs sociaux et environnementaux mentionnés dans ses statuts.

Ainsi, ESSOR CARRIÈRE a défini comme mission : « Permettre à chacun d'exprimer sa singularité et de (RE)trouver du sens dans un monde en mutation et d'y apporter sa contribution. »

Dans ce cadre, nous sommes d'ailleurs engagés auprès d'EcoTree depuis 2 ans. Il s'agit de planter et entretenir 100 arbres par an dans nos forêts bretonnes.



## ***ESSOR CARRIÈRE, entreprise RSE***

En 2023, ESSOR CARRIÈRE s'est engagée dans une démarche RSE et a ainsi obtenu le label Positive Company@.

Ce label made in France reconnu au niveau européen récompense notre engagement et nos ambitions RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises).

Cette première étoile certifie que notre entreprise a pris en compte les enjeux environnementaux et sociaux dans l'exercice de ses missions et dans ses relations avec l'ensemble de ses employés, partenaires et fournisseurs.

En effet, la Responsabilité Sociétale des Entreprises se définit comme « Un concept qui désigne l'intégration volontaire, par les entreprises, de préoccupations sociales et environnementales à leurs activités commerciales et leurs relations avec leurs parties prenantes » (définition de la RSE donnée par la Commission européenne).



# NOS ENGAGEMENTS

## SINGULARITÉ

**Nos conseillers vous permettent d'exprimer votre nature profonde et s'engagent à vous offrir une expérience singulière.**

## PROXIMITÉ

**Nos conseillers sont au plus proche de vous, dans l'écoute et dans la relation de confiance avec vous.**

## SINCÉRITÉ

**Nos conseillers vous promettent une relation authentique en toute humilité, simplicité, honnêteté et transparence.**

## PROFESSIONNALISME

**Nos conseillers s'engagent à respecter la déontologie de l'accompagnement. Ce sont des professionnels fiables grâce à leurs diplômes, leur expérience et la supervision constante de leur travail.**

## ÉMANCIPATION

**Nos conseillers vous permettent d'être souverain, libre et indépendant dans vos réflexions et vos décisions**

***Nous suivre***

[www.essor-carriere.com](http://www.essor-carriere.com)

