



Pour la croissance durable
des personnes et des organisations

Programme de formation

GESTION DU TEMPS LES CLES DE L'EFFICACITE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

Une formation opérationnelle de 2 jours pour être plus efficace et mieux travailler avec les autres.

Pour tout renseignement :
formation@hommesetcooperation.fr

Visitez le site : <https://hervecoudiere.fr>

El Hervé Coudière

Organisme de formation enregistré
sous le numéro n° 11 75 44723 75
SIRET : 50975258000035

HOMMES & COOPERATION

Amplifier la coopération positive au sein des organisations

Fondé en 2007, Hommes & Coopération a pour mission d'amplifier la coopération positive au sein des organisations. L'objectif est de renforcer à la fois la performance, le bien-être et l'engagement pour une croissance durable des personnes et des entreprises.

Hommes et Coopération est un organisme de formation enregistré sous le numéro 11754472375, certifié qualité Qualiopi au titre de la catégorie des actions de formation.

Nos formations s'adressent d'abord aux dirigeants, managers, chefs de projet et s'étendent à l'ensemble des collaborateurs pour bénéficier des synergies et de l'engagement de tous.

Les thématiques traitées par Hommes & Coopération s'organisent autour des deux axes clés de la coopération : le management et la relation.

- **Les formations en management** : Management d'équipe, leadership positif, bien-être et engagement, pilotage de la performance, organisation d'équipe, conduite du changement, conduite de réunion, gestion du temps, conduite de projet, rôle et outils du manager...

- **Les formations relationnelles** : Communication professionnelle positive, intelligence émotionnelle, développement de la confiance et de la coopération, bonheur au travail, gestion des conflits, gestion du stress, prise de parole en public ...

Une méthode éprouvée pour une meilleure intégration des compétences au poste de travail

Afin de garantir une meilleure assimilation et un meilleur ancrage des savoirs, Hommes & Coopération a développé une pédagogie basée sur :

- L'implication et la participation active des participants
- L'utilisation d'outils ludiques, interactifs ou connectés pour stimuler l'apprentissage
- Des contenus pratiques et facilement applicables dans le cadre professionnel
- Une partie dédiée à la définition d'un plan d'actions concret
- Un accompagnement individualisé à l'issue de la formation

En plus de ces principes pédagogiques de base, Hommes & Coopération enrichit ses formations, toujours dans le but de décupler leur efficacité, avec les outils issus de :

- la démarche appréciative pour un accompagnement générateur de changement
- la théorie de l'autodétermination pour accroître la motivation et l'engagement
- la psychologie positive pour allier santé, bien-être et performance

Ces méthodes complémentaires permettent d'engager davantage les participants en leur donnant l'envie de mettre en application les apprentissages et de s'impliquer spontanément dans la recherche de sens, de performance et de bien-être.

Un accompagnement tout au long de votre projet de formation

Pour s'assurer que chacun bénéficie de la formation qui lui convient, Hommes & Coopération recueille par email les demandes spécifiques et attentes des participants afin de s'assurer que le programme sera en accord avec leurs besoins. A ce stade, il s'agit également de commencer à les mobiliser dans leur apprentissage avec un exercice ou un document à lire.

Tout au long de la formation, tout est mis en œuvre pour permettre une bonne assimilation des savoirs sur le thème de la coopération notamment, et ce, à travers des outils pédagogiques variés et ludiques. Les formateurs sont à l'écoute des participants afin de leur apporter les réponses les mieux adaptées à leurs besoins et de répondre le plus précisément possible à leur questionnement.

À l'issue de la formation, Hommes & Coopération accompagne les stagiaires qui le souhaitent dans la mise en place de leur plan d'action avec 2 entretiens individuels à distance d'1/2h offerts.

Pour répondre à des besoins et objectifs spécifiques à votre organisation, Hommes & Coopération vous propose de concevoir des programmes de formation personnalisés pour plus d'efficacité.

GESTION DU TEMPS - LES CLÉS DE L'EFFICACITÉ INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

Résumé

Durée : 2 jours (14 heures) + 2 x 1h d'accompagnement en groupe.

Mode d'apprentissage : Inter-entreprise ou Intra-entreprise. En présentiel ou à distance.

Prochaine session :

Consultez nos dates ici :

<https://hervecoudiere.fr/formations/>

Bien gérer son temps, c'est bien faire ce qui est important

...pour retrouver performance et bien-être.

Dans un contexte où les sollicitations se multiplient, beaucoup de professionnels ont le sentiment de courir après le temps, d'être constamment débordés, dispersés, voire stressés. Cette formation, basée sur le livre Gestion du temps pour managers et professionnels débordés, apporte des méthodes concrètes, des outils éprouvés et un état d'esprit durable pour reprendre la main.

Une approche pragmatique et inspirante :

Cette formation alterne apports pratiques, exercices personnalisés et mise en action immédiate. Chaque participant repart avec un plan concret et réaliste pour alléger sa charge de travail, libérer du temps de qualité et améliorer sa performance professionnelle comme sa qualité de vie.

Bénéfices pour l'entreprise :

- Des collaborateurs plus concentrés, efficaces et sereins.
- Une meilleure coopération et une dynamique collective renforcée.
- Un retour sur investissement mesurable en productivité et en engagement.



Objectifs de la formation

Objectif générique

Accroître l'efficacité individuelle et collective

Objectifs pédagogiques

- S'organiser pour traiter les priorités.
- S'approprier les outils et pratiques efficaces.
- Planifier son travail de façon pertinente.
- Mieux coopérer avec les autres.

Public

Managers et tout professionnel.

Accessibilité

Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Délai d'accès

Le délai d'accès pour participer à la formation est de onze jours avant la date prévue, négociable au cas par cas.

Prérequis

Aucun.

Les séquences du programme

Avant la formation

- Prise de contact par mail avec les participants et recueil de leurs attentes.
- Envoi d'un fichier Excel de relevé de temps sur une journée à remplir par les participants. Il sera analysé durant la formation.

Analyser son propre emploi du temps

Premières pistes d'améliorations individuelles.

Réévaluer ses missions et ses activités pour se recentrer sur ses priorités

Identification des activités majeures et prioritaires pour atteindre les objectifs.

Cartographier ses priorités

Elaboration de sa propre carte des priorités.

Maîtriser ses activités avec les outils clés

- Calendrier 52 semaines
- Liste de tâche
- Matrice de priorisation d'Eisenhower
- Agenda hebdomadaire

Optimiser la planification de son agenda au quotidien

Mise en pratique par les participants :
Optimisation de son agenda hebdomadaire.
Echange par binômes et en plénière.

Organiser les temps de communication en équipe

Travail d'intégration en sous-groupe pour élaborer sa propre stratégie de communication en équipe.

Demander et déléguer

Mise en situation et debriefing pour intégration.

Répondre aux demandes et savoir dire non

Mises en situation et debriefing pour collecter les bonnes pratiques.

Mettre en place son plan d'actions

S'entraîner à communiquer sur sa nouvelle organisation pour en assurer la réussite de retour au poste.

Après la formation

2 séances de retour d'expérience en groupe à distance (visio) avec le formateur et coach certifié pour soutenir les participants dans la mise en place de leur plan d'actions et garantir leur démarche de progrès.

Des modalités pédagogiques variées et adaptées au groupe pour favoriser l'apprentissage

Cette formation s'appuie sur le livre « Gestion du temps pour managers et professionnels débordés »

- Interactions avec le formateur et avec le groupe.
- Apports sur les techniques, les outils et les pratiques de gestion du temps
- Expérimentation pratique des outils et techniques pour intégration.
- Mises en situation, travaux individuels ou en sous-groupe.
- Plan d'actions.

Modalités d'évaluation

Les acquis de compétences sont évalués par le formateur en cours de session durant les interactions avec les stagiaires ou sur la base de leurs travaux écrits ou oraux ou encore à partir de leur auto-évaluation.

Moyens d'encadrement

L'encadrement de cette formation est assuré par Hervé Coudière, coach et formateur senior, consultant en management depuis 1999 et dirigeant d'Hommes et Coopération. Il est disponible durant la session pour toute demande et reste joignable par mail depuis l'inscription et après la formation. [Cliquez ici](https://hervecoudiere.fr) pour en savoir plus sur Hervé Coudière.

Conditions générales de vente

Désignation

HOMMES ET COOPÉRATION est un organisme de formation professionnelle enregistrée sous le numéro 11 75 44723 75 spécialisé dans les domaines du management et de la communication en entreprise. Il est représenté par M. Hervé Coudière, SIRET : 50975258000035 et son siège social est fixé au 36 rue des grands champs, 75020 PARIS. HOMMES ET COOPÉRATION conçoit, élabore et dispense des FORMATIONS INTERENTREPRISES et INTRA-ENTREPRISES, à Paris et sur l'ensemble du territoire national, seul ou en partenariat.

Dans les paragraphes qui suivent, il est convenu de désigner par :

- **CLIENT** : toute personne physique ou morale qui s'inscrit ou passe commande d'une formation auprès de Hervé Coudière / HOMMES ET COOPÉRATION.
- **STAGIAIRE** : la personne physique qui participe à une formation.
- **FORMATIONS INTERENTREPRISES** : les formations inscrites au catalogue de HOMMES ET COOPÉRATION et qui regroupent des STAGIAIRES issues de différentes structures.
- **FORMATIONS INTRA-ENTREPRISES** : les formations conçues sur mesure par HOMMES ET COOPÉRATION pour le compte d'un client ou d'un groupe de clients.
- **CGV** : les conditions générales de vente, détaillées ci-dessous.
- **OPCO** : les opérateurs de compétences.
- **HOMMES ET COOPERATION** : L'organisme de formation dont le représentant légal est Hervé Coudière (SIRET : 50975258000035)

Objet

Les présentes conditions générales de vente s'appliquent à l'ensemble des prestations de formation engagées par HOMMES ET COOPÉRATION pour le compte d'un CLIENT. Le fait de s'inscrire ou de passer commande implique l'adhésion entière et sans réserve du CLIENT aux présentes conditions générales de vente. Les présentes conditions générales de vente prévalent sur tout autre document du CLIENT, et en particulier sur toutes les conditions générales d'achat du CLIENT.

Conditions financières, règlements et modalités de paiement

Tous les prix sont indiqués en euros et hors taxes. Ils sont exonérés de TVA, conformément à l'article 261 du Code Général des Impôts.

Le règlement du prix de la formation est à effectuer à l'issue de la formation, à réception de facture, au comptant, sans escompte par chèque à l'ordre de Hervé Coudière ou par virement bancaire en précisant le numéro de facture. En cas de parcours sur plusieurs sessions, des facturations intermédiaires peuvent être engagées.

Toute somme non payée à échéance entraîne de plein droit et sans mise en demeure préalable, l'application de pénalités d'un montant égal à une fois et demie le taux d'intérêt légal. HOMMES ET COOPERATION aura la faculté d'obtenir le règlement par voie contentieuse aux frais du CLIENT sans préjudice des autres dommages et intérêts qui pourraient lui être dus.

En cas de règlement par l'OPCO dont dépend le CLIENT, il appartient au CLIENT d'effectuer sa demande de prise en charge avant le début de la formation. L'accord de financement doit être communiqué au moment de l'inscription et sur l'exemplaire du devis que le CLIENT retourne dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » à HOMMES ET COOPÉRATION. En cas de prise en charge partielle par l'OPCO, la

différence sera directement facturée par HOMMES ET COOPÉRATION au CLIENT.

Si l'accord de prise en charge du CLIENT ne parvient pas à HOMMES ET COOPÉRATION au plus tard un jour ouvrable avant le démarrage de la formation, HOMMES ET COOPÉRATION se réserve la possibilité de refuser l'entrée en formation du STAGIAIRE ou de facturer la totalité des frais de formation au CLIENT.

Dans des situations exceptionnelles, il peut être procédé à un paiement échelonné. En tout état de cause, ses modalités devront avoir été formalisées avant le démarrage de la formation.

Débit et remplacement d'un participant

En cas de débit signifié par le CLIENT à HOMMES ET COOPÉRATION au moins 7 jours avant le démarrage de la formation, HOMMES ET COOPÉRATION offre au CLIENT la possibilité :

- de repousser l'inscription du STAGIAIRE à une formation ultérieure, dûment programmée au catalogue de HOMMES ET COOPÉRATION, et après accord éventuel de l'OPCO,
- de remplacer le STAGIAIRE empêché par un autre participant ayant le même profil et les mêmes besoins en formation, sous réserve de l'accord éventuel de l'OPCO.

Annulation, absence ou interruption d'une formation

Tout module commencé est dû dans son intégralité et fera l'objet d'une facturation au CLIENT par HOMMES ET COOPÉRATION. En cas d'absence, d'interruption ou d'annulation, la facturation de HOMMES ET COOPÉRATION distinguera le prix correspondant aux journées effectivement suivies par le STAGIAIRE et les sommes dues au titre des absences ou de l'interruption de la formation. Il est rappelé que les sommes dues par le CLIENT à ce titre ne peuvent être imputées par le CLIENT sur son obligation de participer à la formation professionnelle continue ni faire l'objet d'une demande de prise en charge par un OPCO.

Dans cette hypothèse, le CLIENT s'engage à régler les sommes qui resteraient à sa charge directement à HOMMES ET COOPÉRATION.

D'autre part, en cas d'annulation de la formation par le CLIENT, HOMMES ET COOPÉRATION se réserve le droit de facturer au CLIENT des frais d'annulation calculés comme suit :

- si l'annulation intervient plus de 15 jours ouvrables avant le démarrage de la formation : aucun frais d'annulation
- si l'annulation intervient entre 15 jours et 7 jours ouvrables avant le démarrage de la formation : les frais d'annulation sont égaux à 50% du prix H.T. de la formation
- si l'annulation intervient moins de 7 jours ouvrables avant le démarrage de la formation : les frais d'annulation sont égaux à 100 % du prix H.T. de la formation.

Horaires et accueil

Sauf indication contraire portée sur la fiche de présentation de la formation et la convocation, la durée quotidienne des formations est fixée à sept heures.

Les locaux de HOMMES ET COOPÉRATION n'accueillant pas de STAGIAIRE, les lieux, adresse et horaires sont indiqués sur la convocation. Sauf indication contraire portée sur la convocation, à Paris, les formations se déroulent de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 17h00 avec une pause en milieu de chaque demi-journée.

Effectif, ajournement et délais d'accès

Pour favoriser les meilleures conditions d'apprentissage, l'effectif de chaque formation est limité. Cet effectif est déterminé, pour chaque formation, en fonction des objectifs et des méthodes pédagogiques.

Les inscriptions sont prises en compte dans leur ordre d'arrivée. L'émission d'un devis ne tient pas lieu d'inscription. Seuls les devis dûment renseignés, datés, tamponnés, signés et revêtus de la mention « Bon pour accord », retournés à HOMMES ET COOPÉRATION ont valeur contractuelle. Une fois l'effectif atteint, les inscriptions sont closes. HOMMES ET COOPÉRATION peut alors proposer au STAGIAIRE de participer à une nouvelle session ou de figurer sur une liste d'attente.

Dans le cas où le nombre de participants serait insuffisant pour assurer le bon déroulement d'une formation, HOMMES ET COOPÉRATION se réserve la possibilité d'ajourner la formation au plus tard une semaine avant la date prévue et ce sans indemnités. Le délais d'accès pour participer à la formation est de onze jours avant la date prévue, négociable au cas par cas.

Devis et attestation

Pour chaque action de formation, un devis est adressé par HOMMES ET COOPÉRATION au CLIENT par mail. Ce devis doit être retourné à HOMMES ET COOPÉRATION dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » par mail.

Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre HOMMES ET COOPÉRATION, l'OPCO ou le CLIENT.

A l'issue de la formation, HOMMES ET COOPÉRATION remet une attestation de formation au STAGIAIRE. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, HOMMES ET COOPÉRATION lui fait parvenir un exemplaire de cette attestation accompagné de la facture.

Une attestation de présence pour chaque STAGIAIRE peut être fournie au CLIENT, à sa demande.

Obligations et force majeure

Dans le cadre de ses prestations de formation, HOMMES ET COOPÉRATION est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses CLIENTS ou de ses STAGIAIRES.

HOMMES ET COOPÉRATION ne pourra être tenue responsable à l'égard de ses CLIENTS ou de ses STAGIAIRES en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un évènement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à HOMMES ET COOPÉRATION, les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de HOMMES ET COOPÉRATION.

Propriété intellectuelle et copyright

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par HOMMES ET COOPÉRATION pour assurer les formations ou remis aux STAGIAIRES constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright.

A ce titre, le CLIENT et le STAGIAIRE s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de HOMMES ET COOPÉRATION. Cette interdiction porte, en particulier, sur toute

utilisation faite par le CLIENT et le STAGIAIRE en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

Descriptif et programme des formations

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau des participants ou de la dynamique du groupe.

Confidentialité et communication

HOMMES ET COOPÉRATION, le CLIENT et le STAGIAIRE s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par HOMMES ET COOPÉRATION au CLIENT.

HOMMES ET COOPÉRATION s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le CLIENT y compris les informations concernant les STAGIAIRES. Cependant, le CLIENT accepte d'être cité par HOMMES ET COOPÉRATION comme client de ses formations. A cet effet, le CLIENT autorise HOMMES ET COOPÉRATION à mentionner son nom ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

Protection et accès aux informations à caractère personnel

Le CLIENT s'engage à informer chaque STAGIAIRE que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de HOMMES ET COOPÉRATION.

- conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le STAGIAIRE dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant.

En particulier, HOMMES ET COOPÉRATION conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du STAGIAIRE, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation.

Enfin, HOMMES ET COOPÉRATION s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

Droit applicable et juridiction compétente

Les conditions générales détaillées dans le présent document sont régies par le droit français. En cas de litige survenant entre le CLIENT et HOMMES ET COOPÉRATION à l'occasion de l'interprétation des présentes ou de l'exécution du contrat, il sera recherché une solution à l'amiable. A défaut, les Tribunaux de Paris seront seuls compétents pour régler le litige.

Médiation

Conformément à l'article L. 612-1 du Code de la consommation, dans un délai d'un an à compter de sa réclamation écrite, le consommateur, sous réserve de l'article L.152-2 du code de la consommation, a la faculté d'introduire une demande de résolution amiable par voie de médiation, auprès de

SAS Médiation Solution

222 chemin de la bergerie 01800 Saint Jean de Niost
site : <https://www.sasmediationsolution-conso.fr>

email : contact@sasmediationsolution-conso.fr