

 Compétences personnelles et relationnelles

# Gestion du temps et des priorités : repenser notre relation avec le temps pour mieux l'utiliser

## Contexte

Gérer le temps et les priorités est une compétence essentielle à développer de nos jours. En effet, la majorité des gens qualifient leurs journées de travail comme étant stressantes ou même très stressantes. La culture à l'ère de la vitesse nous pousse à vouloir des résultats rapidement, voire même instantanément. Or, pour vivre une vie satisfaisante, il importe de trouver un équilibre entre les demandes d'aujourd'hui et l'investissement nécessaire pour répondre aux besoins de demain.

Nous avons le pouvoir d'influencer notre rapport au temps ainsi que la manière dont nous utilisons notre temps. Cette formation favorise le recul nécessaire pour permettre de prendre de nouvelles décisions et de mettre en œuvre des solutions visant à mieux utiliser son temps, à avoir un niveau de rendement optimal et à atteindre nos objectifs.

## Objectifs pédagogiques

La formation aborde notre rapport au temps avec les quatre facettes du modèle kaléidoscope<sup>1</sup> : le focus, l'action, la personnalité et l'énergie. Ce modèle permet de prendre conscience des impacts de la pensée, des habitudes, de la personnalité et de la prise de décision sur la manière dont nous utilisons notre temps. Au terme de la formation, vous serez en mesure :

- d'utiliser des techniques ou des outils pour planifier et organiser de façon plus efficace votre travail, vos listes de choses à faire et votre agenda;
- d'utiliser des outils et méthodes de travail pour gérer efficacement vos priorités;
- de développer une plus grande efficacité personnelle et organisationnelle en augmentant votre capacité de concentration et d'écoute;
- de préparer un plan d'action qui favorise le changement pour une meilleure utilisation du temps et une gestion plus efficace des priorités;
- de contribuer à l'efficacité des réunions.

## Contenu

- L'ère de la vitesse

- La perception du temps
- Le modèle kaléidoscope<sup>1</sup>
  - Le focus : objectifs à court, moyen et long terme
  - L'action : priorités, organisation, multitâches, technologie, courriel, communication, prise de décision et choix, réunion et délégation
  - La personnalité
  - L'énergie

## Approche pédagogique

L'approche pédagogique est dynamique et interactive : présentations, introspection, discussions en groupe et exercices.

## Clientèle cible

Toute personne qui désire maîtriser la gestion de son temps et de ses priorités.

## Durée et unités de formation continue (UFC-UQO)

Cette formation est d'une durée de 6 heures et donne droit à 0,6 UFC-UQO.

## Logistique et déroulement

- Les groupes seront limités à un maximum de 15 personnes participantes.
- La formation se déroulera via la plateforme Zoom.
- Pour assurer une bonne qualité de connexion, un accès Internet à haute vitesse et un microphone sont nécessaires.
- Bien que l'utilisation d'un ordinateur soit privilégiée, d'autres dispositifs technologiques sont également acceptés.
- Afin de maximiser l'interaction et la dynamique de groupe, nous recommandons fortement l'utilisation d'une caméra.

---

<https://formation-continue.uqo.ca/formation-continue/gestion-du-temps-priorites-repenser-notre-relation-temps-mieux-utiliser>