

## Optimiser son agenda pour faire face à tous les défis

### Programme de formation en distanciel

#### Présentation générale :

Cette formation aide à reprendre le contrôle de son temps et de son énergie en structurant efficacement ses journées. Les participants apprennent à définir leurs priorités, mettre en place des routines adaptées, anticiper les imprévus et limiter la procrastination. Grâce à des méthodes concrètes et des outils digitaux utiles, ils gagnent en sérénité et dégagent du temps pour les projets et les personnes qui comptent vraiment.

#### Objectifs

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Bien structurer ses journées
- Gagner en temps et énergie
- Ne plus se laisser déborder et retrouver de la sérénité
- Trouver du temps pour les personnes et les projets importants

#### Public visé et prérequis

- **Public visé :** tout public
- **Prérequis :** Aucun prérequis

#### Contenu de formation

- Gérer son temps, pour quoi faire ?
- Définir ses priorités, ses objectifs
- Se créer une routine quotidienne
- Planifier et anticiper les imprévus
- Maîtriser sa procrastination
- Méthodes et outils digitaux utiles

#### Durée, période de réalisation et modalités de déroulement

- **Durée totale de la formation :** 0.5 jour (3 heures30)
- **Période de réalisation :** Jeudi 05 Mars 2026
- **Horaires :** 09:00 – 12:30
- **Rythme :** en continu
- **Modalité de déroulement :** Distanciel en interentreprise
- **Lieu de formation :** en visio

**Durée et modalités d'inscription :**

Les participants peuvent s'inscrire dès la réception du programme de formation de Gescolia et jusqu'à 15 jours avant la date de la formation.

**Accessibilité :**

La formation est pour tous et pour tous les profils de stagiaires. Tout à chacun peut suivre une formation dans notre organisme. Des aménagements pédagogiques et/ou organisationnels peuvent être mis en place et une proposition personnalisée sera réalisée pour que toute demande reçoive une réponse satisfaisante. A ce titre, l'organisme de formation s'est rapproché et est en contact avec l'Agefiph du Maine et Loire.

**Statistiques :**Évaluation des formations

1. Indice de satisfaction des formations réalisées chez Gescolia : **98% en 2025**
2. Indice de satisfaction sur la pédagogie (animation, supports...) : **96% en 2025**