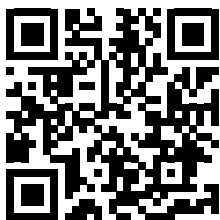


THÉMATIQUE :



EFFICACITÉ ET SÉRÉNITÉ : MAÎTRISER SON TEMPS AU SERVICE DU SOIN

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Dans un contexte professionnel marqué par **l'urgence**, les **imprévus** et une **forte charge émotionnelle**, gérer son temps ne signifie pas aller plus vite, mais **faire les bons choix sans s'épuiser**. Dans les métiers du soin et de l'accompagnement, cette compétence est essentielle pour préserver à la fois **l'efficacité professionnelle** et **l'équilibre personnel**.

Cette formation propose une **approche concrète, pragmatique et réaliste de la gestion du temps**, directement adaptée aux contraintes du terrain. Elle aide les apprenants à mieux comprendre leur rapport au temps, à identifier leurs **sources de stress** et de **surcharge**, et à clarifier leurs priorités professionnelles.

À travers des **apports ciblés**, des **outils simples** et de nombreux **exercices pratiques**, les participants apprennent à distinguer l'urgent de l'important, à **limiter les interruptions inutiles**, à poser un cadre professionnel respectueux et à **organiser leur travail** de manière plus fluide et durable.

La formation met l'accent sur les micro-leviers individuels, une **communication adaptée** et la **responsabilité partagée** au sein des équipes, afin de préserver **l'énergie**, renforcer la **qualité des accompagnements** et installer des pratiques durables.

Chaque participant repart avec un plan d'action personnel, immédiatement transférable sur le terrain.



DURÉE : 14h - 2 jours.

Les demi-journées peuvent être consécutives, ou fractionnées selon les besoins et les contraintes de l'entreprise (planning, congés, etc.).



EFFECTIF

6 à 10 personnes.



PRÉREQUIS

Aucun.



INTERVENANT

Formateur qualifié.



PUBLIC CIBLÉ

Tous publics.





ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS

OBJECTIF 1 :

Prendre du recul sur leur rapport au temps afin d'identifier ce qui les met en difficulté au quotidien et ce qui peut être amélioré dans leur organisation.

CONTENU LIÉ :

Prendre conscience de sa relation personnelle au temps : temps objectif / temps subjectif ; Temps subi / temps choisi ; Urgence ressentie / urgence réelle
Identifier ses habitudes, ses freins et ses leviers : croyances professionnelles ; charge mentale ; habitudes automatiques ; freins personnels ; les leviers individuels

OBJECTIF 2 :

Repérer les signes de surcharge et de stress et utiliser des techniques simples pour se réguler dans les situations de tension professionnelle.

CONTENU LIÉ :

A quoi sert le stress ; Son impact physiologique, psychologique et comportemental ; Notion de seuil personnel ; Outils de régulation du stress

OBJECTIF 3 :

Clarifier leurs priorités de travail en distinguant l'urgent de l'important, afin de se recentrer sur leur rôle soignant et la qualité des soins.

CONTENU LIÉ :

Etablir un inventaire des tâches quotidiennes ; Différence entre urgent et important : la matrice d'Eisenhower ; Clarification des différents conflits

OBJECTIF 4 :

Identifier ce qui leur fait perdre du temps et de l'énergie (interruptions, sollicitations, charge émotionnelle...) et apprendre à poser un cadre professionnel sans dégrader la relation.

CONTENU LIÉ :

Identifier les voleurs de temps internes et externes ; définir ce que sont les interruptions et apprendre à mieux les gérer ; savoir communiquer efficacement

OBJECTIF 5 :

Mettre en place une organisation plus efficace et plus réaliste, à l'aide d'outils simples adaptés à leur contexte (service, tournée, poste).

CONTENU LIÉ :

Les principes importants : prioriser, choisir, planifier, disponibilité, focalisation ; Les leviers structurels et les outils personnels



ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS

OBJECTIF 6 :

Pérenniser les bonnes pratiques.

CONTENU LIÉ :

Ancrer les apprentissages et construire un plan d'amélioration durable.



VOTRE INTERLOCUTEUR DIRECT

04 91 26 27 09

contact@medilearn.care

A votre écoute du lundi au jeudi de 10h à 18h
et le vendredi de 9h à 17h.



TARIF

Inter-entreprise : 280€ net de taxe,
prix par jour et par personne.

Intra-entreprise : Sur devis,
nous contacter : 04 91 26 27 09.



CONTACT

SAS EPSA

Médilearn

04 91 26 27 09

contact@medilearn.care

medilearn.care

SIREN : 849469325

ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Cette formation peut être adaptée aux personnes en situation de handicap.

Pour obtenir des informations, sollicitez notre référent par e-mail :
contact@medilearn.care

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation sommative (initiale & finale).

Évaluations formatives au cours de la formation par des mises en situation.

Quiz et/ou QCM.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthodes actives et expositives interactives :

Échanges sur les expériences vécues avec recherche de remédiation.

Mises en situation à partir de cas concrets (exercices, jeux de rôle, travaux de groupe).

Documents pédagogiques, diaporama détaillé et illustré.

Matériels spécifiques à usage professionnel.

MODALITÉS ET DELAIS D'ACCÈS

Modalités : nous contacter : contact@medilearn.care

Délais d'accès : date selon la disponibilité du formateur.