

## FICHE PÉDAGOGIQUE



## OPTIMISER SON TEMPS EN FAMILLE

**Prendre le temps de rechercher une cohérence de vie pour préserver notre santé et celle de la famille.**

**PERSONNES CONCERNÉES :** Toute personne désirant améliorer sa gestion du temps au sein de la famille.

**PRÉ-REQUIS :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

**DURÉE DE LA FORMATION :** 7h soit 1 jour

**OBJECTIFS :**

Prendre conscience des forces et faiblesses de son organisation personnelle,  
Elaborer et mettre en place des objectifs en cohérence avec la famille,  
Savoir appliquer les outils et méthodes pour renforcer l'efficacité de sa gestion du temps familiale.

**PROGRAMME :****SAVOIR CE QUE L'ON VEUT : PREVOIR**

⇒ Se concentrer sur le haut rendement :

- Identifier les activités importantes.

⇒ Se fixer des objectifs:

- Définir des objectifs opérationnels et performants.
- Evaluer le temps : savoir déterminer une durée, préciser une échéance.

⇒ Elaborer des plans d'action :

- Apprendre à coordonner et planifier les activités permettant d'atteindre ses objectifs dans les délais prévus.

**OBTENIR CE QUE L'ON VEUT : PLANIFIER**

⇒ Réserver du temps dans son agenda :

- Apprendre à intégrer ses plan d'action dans sa planification familiale.
- Utiliser votre agenda pour mieux anticiper et équilibrer ses semaines en évitant les surcharges ou oublis.

⇒ Etablir ses priorités :

- La matrice d'Eisenhower.
- Attention à la liphophilie chronique.

⇒ Déléguer :

- Comment se préparer à déléguer une activité à ses enfants.

**MAITRISER SON QUOTIDIEN : S'ORGANISER**

⇒ Eviter la chronophagie :

- Couper les chronophages.

⇒ Traiter les véritables urgences :

- Prendre conscience qu'une urgence ne constitue pas forcément une priorité.

**MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES :**

La pédagogie utilisée est basée sur une alternance entre théorie et pratique : exercices, jeux de rôles, entraînement avec le formateur.

Une formation active et impliquante : les  $\frac{3}{4}$  du temps de cette formation sont consacrés à des exercices faisant appel à une participation active des stagiaires .

Livret participant : activités d'apprentissage et supports visuels.