

## Formation Gérer son temps et ses priorités

<b>Durée de la formation :</b>	7 heures
<b>Date de la session :</b>	du 22/09/2026 au 22/09/2026
<b>Dates précises :</b>	
<b>Horaires de la session :</b>	9h00-17h00
<b>Lieu :</b>	Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment A30 LABRI - Salle 75 au Rdc à droite
<b>Nombre de places maximum :</b>	12
<b>Formateur(s) :</b>	Alexia REA
<b>Prérequis sur cette formation :</b>	Aucun
<b>Public ciblé :</b>	Tout public, priorité au personnel de l'université de Bordeaux
<b>Public prioritaire :</b>	Tout public, priorité au personnel de l'université de Bordeaux
<b>Date limite d'inscription :</b>	<b>24/07/2026</b>

---

### Objectifs :

La gestion du temps... un outil incontournable pour l'optimisation de sa productivité tout en favorisant son bien-être.  
Cette formation abordera dans une dynamique interactive et collective les méthodes et outils de gestion du temps.  
Elle permettra à chacun de s'approprier les techniques en fonction de son propre contexte et fonctionnement.

### Programme :

- Temps de recul et autodiagnostic sur son propre profil et son rapport au temps
- Découverte de différentes techniques (méthodes et outils) de gestion du temps pour :
- Anticiper et mieux organiser son quotidien
- Mieux planifier ses tâches en fonction de leurs priorités
- Préserver son équilibre pour être plus efficace tout en se protégeant du stress
- Prise de conscience et identification de ses propres leviers d'action

### Pour tout renseignement complémentaire :

Chargé(e) de formation : <mailto:laure.franco@u-bordeaux.fr>  
Pôle AGRH - service développement des compétences

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur [FormAction](#)  
et toutes les infos sur [l'intranet](#)