

Les objectifs pédagogiques :

Cette formation a pour objectif de vous permettre:

- Optimiser votre organisation.
- Privilégier les tâches essentielles de vos fonctions, dont celle d'élu.
- Gérer les priorités et les imprévus.

- Tirer le meilleur parti des outils.
- Vous affirmer pour mieux vous organiser.
- Gagner en sérénité et en performance par une meilleure prise en charge de votre stress.

Le Programme :

Mieux comprendre son rapport au temps :

- Clarifier ses objectifs, ses projets, ses valeurs.
- Apprendre à connaître et à atteindre ses buts et leurs antidotes.
- Comprendre sa relation au temps.
- Identifier ses "messages contraignants".
- Identifier ses axes de progrès.

Evacuer le stress et relativiser :

- Comprendre les mécanismes du stress.
- La double évaluation.
- Identifier ses propres facteurs de stress.
- Acquérir des outils pour faire face.

Mieux s'organiser personnellement et avec les autres :

- Clarifier sa fonction pour évaluer, hiérarchiser et prioriser ses activités.
- Estimer les durées et prévoir une marge pour les imprévus.
- Gérer les interruptions et les sollicitations.
- Identifier les bonnes pratiques pour un fonctionnement optimum en équipe.
- Choisir les outils les mieux adaptés à sa fonction pour optimiser la gestion de son temps et de ses priorités..

Synthèse de la session :

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre dans son environnement.
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant, pour optimiser la gestion de son temps et de ses priorités.

Communiquer efficacement pour mieux gérer ses temps relationnels :

- Comprendre et se sentir compris : mieux utiliser l'écoute active et le questionnement.
- Savoir dire "non".
- Négocier sur les demandes, s'affirmer sur les attentes.
- Proposer des délégations motivantes.
- Développer une posture assertive.

Formateur : Monsieur Nicolas METAY



Nicolas Métay travaille dans la relation d'aide depuis 20 ans, il a accompagné des jeunes en difficultés sociales et familiales ainsi que des personnes en situation de handicap avec des troubles du comportement et des difficultés psychologiques. Il a été 7 ans en équipe de direction sur un établissement recevant des personnes en grandes difficultés et géré une équipe de 63 personnes. Ancien conseiller municipal, président d'un Office Municipal des Sports, président de club et élu fédéral, Nicolas Métay a une bonne connaissance des collectivités locales. Il a aussi été fonctionnaire d'un conseil départemental pendant plusieurs années. Parallèlement il est coach sportif, titulaire d'un CQP de Savate et d'un BPJEPS mention boxe, il est aussi certifié en préparation mentale. Il accompagne à travers le sport des athlètes, des personnes en difficulté et en situation de handicap depuis 2013.

Les points forts de la formation :

L'acquisition de techniques simples en gestion du temps. L'apprenant aura des fiches outils lui permettant à la fois une auto-évaluation de ses compétences dans le domaine ainsi que des outils lui permettant d'optimiser sa gestion du temps.

Le formateur a une expérience importante dans le domaine, il forme des personnels de la santé, du médico-social et de la grande distribution sur ces sujets.

Modalités pédagogiques :

Le formateur alterne entre méthode démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Les résultats attendus :

Des quiz, des tests sont utilisés pour mesurer le niveau des apprenants. Des mises en situation permettront d'expérimenter les outils proposés.

| Public : | Format : | Financement et coût : |
|---|--|---|
| Elus, collaborateurs d'élus, cadres administratifs, agents de la collectivité. | En intra : dans une salle mise à disposition par la collectivité En inter-collectivité : dans une salle mise à disposition par notre organisme A distance : en classe virtuelle synchrone en présence de Monsieur Nicolas METAY | Pour les intras, nous consulter pour devis Pour cette session programmée et ou à distance d'une durée de 14 heures de formation le coût est de 700 € TTC . |

| Evaluation des acquis : | Accessibilité et référent handicap : |
|-------------------------|--------------------------------------|
|-------------------------|--------------------------------------|

Évaluations régulières pendant la formation en utilisant différents moyens (mises en situation, quiz...) - Questionnaire de satisfaction en fin de session - Attestation de fin de formation précisant les objectifs de la formation - Possibilité d'évaluer les connaissances acquises par QCM - Suivi post formation à 6 mois par entretien téléphonique et ou questionnaire

Les établissements de réalisation des actions de formation de la SAS FDEL sont majoritairement des ERP (Etablissement Recevant du Public), les règles d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap sont appliquées. Nous invitons les personnes en situation de handicap qui veulent suivre une de nos formations à nous contacter directement afin d'évaluer ensemble les modalités d'accès requises. Le référent handicap M GILBERT reste disponible pour tout renseignement à ce propos.

Nombre maximum de participants par session de formation : 15 personnes.

Délai d'accès à cette formation : le délai d'accès est abordé différemment selon qu'il s'agit d'une action de formation inter-collectivité, d'une action intra-collectivité ou d'une action à distance. Le délai d'inscription incompressible si financement DIF ELU est de 11 jours ouvrés avant le jour J de la formation.

Résultats en 2021 et 2022 : 100% des stagiaires recommandent nos formations (Mise à jour régulières des résultats sur notre site internet)