

E-learning : gestion du temps : 'Faites la paix avec le temps'

Comment organiser votre journée entre les réunions qui vous tombent dessus et les injonctions de votre hiérarchie ? Comment utiliser au mieux votre énergie pour être plus efficace tout au long de la journée ? Comment fixer vos priorités et vous y tenir ? Comment faire la part des choses entre ce qui est vraiment urgent et ce qui ne l'est pas ? Comment arriver à évaluer la durée d'une tâche ?

GROUPE-CIBLE

Si vous vous reconnaissez dans ce qui suit :

Urgences continues, échéances multiples, flot d'emails, interruptions diverses, etc. Il n'est pas simple d'organiser nos journées de manière à la fois plaisante et efficace. Et vous vous dites :

- « Je suis mal organisé »
- « Je suis débordé »
- « Je cours toute la journée mais je ne réalise pas grand-chose »
- « Je me disperse »
- « Je n'arrive pas à fixer des priorités »
- « Je perds plein de temps »
- « J'ai du mal à me concentrer »

OBJECTIFS

La formation en ligne « Faites la paix avec le temps » vous permettra d'intégrer à la fois une meilleure compréhension des clés et défis de la gestion du temps et la mise en place de trucs et astuces concrets.

CONTENU

Le programme comprend un volet autonome et un volet coaching :

- le **volet autonome** consiste en un accès d'une année au module composé de courtes vidéos, d'exercices et de documents-ressources que vous pouvez aborder à votre guise selon votre agenda (soit un module par jour, soit un moment par semaine). Les contenus s'articuleront autour de 5 chapitres :
 1. Comment organiser votre journée entre les réunions qui vous tombent dessus et les injonctions de votre hiérarchie ?
 2. Comment utiliser au mieux votre énergie pour être plus efficace tout au long de la journée ?
 3. Comment fixer vos priorités et vous y tenir ?
 4. Comment faire la part des choses entre ce qui est vraiment urgent et ce qui ne l'est pas ?
 5. Comment arriver à évaluer la durée d'une tâche ?
- le **volet coaching** consiste en l'accompagnement d'une coach qui répond à vos questions via e-mail ou via un forum en ligne. Elle est à votre disposition tout au long de l'année durant laquelle vous avez accès au module.

Prérequis

Aucune connaissance préalable n'est requise.

Durée de la formation

Votre implication : le programme vous demandera au total environ 3 à 4 heures de votre temps.

Comment s'inscrire ?

Vous pouvez vous inscrire à tout moment aux modules Learnappy via learnappy.be/plus (ou en scannant le QR code ci-dessous).

En tant qu'entreprise de l'électrotechnique (SCP 149.01) qui souhaite inscrire un ouvrier ou assimilé*, vous bénéficiez de la gratuité grâce à l'intervention de Volta. Dans ce cas, l'inscription sera prise en charge par Volta. Si ce n'est pas le cas, l'inscription sera facturée directement à votre entreprise.

Une prime spécifique s'applique à l'e-learning. Si vous avez un ou plusieurs ouvriers ou assimilés* qui suivent le module, n'oubliez pas de soumettre votre demande de prime via [My Volta](#).

Planning & lieux

Vous pouvez vous inscrire à tout moment aux modules Learnappy via ce [lien](#).

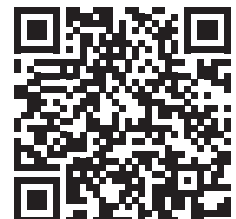
Frais d'inscription

Groupe-cible	Frais d'inscription
Ouvriers ou assimilés* SCP 149.01	0 €
Employés, autres ou non SCP 149.01	97 €

Plus d'informations ?

Contactez-nous via e-mail : academy@volta-org.be ou contactez notre partenaire [BePlus](#).

Cette formation fait partie de Learnappy, projet intersectoriel qui rassemble Volta, Alimento, Co-Valent, mtech+, IFPM, Irec, CEFRET, Woodwize, FeBi, Mission wallone des Secteurs Verts.



* Sous assimilé, il faut comprendre :

- bénéficier d'une mesure d'emploi (PFI, FPIE) dans une entreprise de l'électrotechnique SCP 149.01,
- intérimaire dans le cadre de la collaboration avec Travi des entreprises de l'électrotechnique SCP 149.01,
- avoir un contrat 'jeunes' avec une entreprise de l'électrotechnique SCP 149.01 (contrat d'apprentissage, CAI, convention de stage, jobstudent, ...).