

#### Une session pour quoi ?

- Vous voulez améliorer votre efficacité au travail, respecter les délais et diminuer les situations d'urgence
- Vous recherchez des outils pour consacrer votre temps à ce qui est le cœur de votre mission et limiter l'éparpillement
- Vous souhaitez prendre du recul et gagner en bien-être au travail pour vous et les équipes dans lesquelles vous travaillez

#### Une session pour qui ?

Une session pour les agents de développement rural et l'ingénierie mobilisée ponctuellement dans des démarches de développement local rural

#### Au programme

**Repérer son rapport au temps, ses attentes vis-à-vis du travail**  
**Clarifier ses missions et ses priorités**

**Comprendre pour changer :**

- Des réflexes chronophages, pourquoi ?
- Le fonctionnement du cerveau
- Les lois de la gestion du temps
- Les activités à haut rendement, à bas rendement et celles futiles

**S'approprier de façon opérationnelle des outils et prendre de bonnes habitudes**

- La définition d'objectifs et la planification
- Les méthodes corporelles
- L'utilisation d'outils numériques

**Définir son plan d'action personnel, le tester pendant l'intersession et l'améliorer au cours de la troisième journée**

#### Méthode pédagogique

- Une restitution des profils des comportements au travail repérés par l'intervenant suite à l'analyse effectuée (méthode Thomas) auprès des participants en amont de la formation
- Une alternance d'apports théoriques et méthodologiques, de jeux, d'exercices et d'analyses des expériences entre pairs
- Une intersession pour appliquer et une troisième journée pour consolider les acquis et les pistes de progrès

#### Qui intervient ?

- **Damien VERHILLE** – EKIPEO – Consultant et formateur sur le management de projet, l'accompagnement des équipes, le partenariat, la gestion des compétences et les évolutions professionnelles

#### A propos

Vous évoluez dans un contexte où existe une demande de résultats à court terme difficilement compatible avec le processus long du développement local. Vous devez anticiper le temps à consacrer aux projets que vous conduisez ou auxquels vous participez en tenant compte de celui nécessaire à de multiples tâches faites au-delà de vos missions. Identifier de quoi votre temps de travail est composé est la première étape pour pouvoir parler avec plus d'objectivité de votre charge de travail. Elle alimentera l'analyse de votre mode d'organisation et le repérage de pistes d'amélioration pour gagner en efficacité, se recentrer sur vos missions, voire les clarifier ou les ajuster. Cela vous donnera, aussi, des clés pour bâtir des relations avec des collègues, des partenaires... en cohérence avec les priorités de chacun et du bien-être au travail de tous.

#### En pratique

- 3 jours : 13, 14 novembre et 17 décembre de 9h à 17h30, à Marcoux (42)
- 12 participants maximum
- Participation soumise à la cotisation annuelle à Cap Rural ([télécharger le bulletin de cotisation](#))
- Contact : Geneviève Ganivet, 04 75 22 14 89, [ingenieriedeformation@caprural.org](mailto:ingenieriedeformation@caprural.org)