

#### Une session pour quoi ?

- Vous recherchez des outils pour consacrer votre temps au cœur de votre mission, limiter la dispersion, être plus efficace
- Vous voulez faire modifier votre organisation car votre travail évolue (nouvelle mission, nouveau projet, télétravail, temps partiel...)
- Vous souhaitez gérer vos relations en cohérence avec les priorités de vos interlocuteurs et le bien-être au travail de tous
- Vous voulez prendre du recul sur votre organisation professionnelle, trouver et ancrer de nouveaux fonctionnements

#### 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

##### Un parcours de cinq séances en distanciel pour :

Identifier et clarifier

- Ses missions, ses activités, ses motivations
- Ses réflexes chronophages
- Son rapport au temps

S'outiller

- Les six lois de la gestion du temps
- La gestion de son énergie (chronobiologie, cerveau et télétravail)
- Le travail avec le numérique, la gestion des mails

Construire ses solutions

- L'élaboration de son plan d'actions en mobilisant la méthode Presencing
- Le changement de son fonctionnement à l'aide d'outil de la communication non violente
- Les jeux des conseils

##### Une sixième séance à distance ou en présentiel selon le choix du groupe pour :

- Construire collectivement des réponses à des questions individuelles

#### Méthode pédagogique

- Des séances programmées régulièrement pour ancrer les acquis, expérimenter des outils, apporter des réponses sur mesure
- Un cadre coconstruit facilite l'implication de chaque participant, le travail individuel, la dynamique collective et les échanges
- A chaque séance, des apports interactifs captent l'attention, des applications concrètes nécessitent l'activité de chaque participant

#### Qui intervient ?

- **Damien VERHILLE** – Consultant et formateur en cohésion et organisation des équipes

#### A propos

Que vous soyez un agent de développement débutant ou expérimenté, vous êtes confronté à des situations déstabilisantes (quantité et diversité des tâches de vos missions, multiples interlocuteurs et sollicitations, urgences...). Cette formation vous donnera des clés pour mesurer et parler de votre charge de travail, clarifier vos priorités et agir avec plus d'efficacité. Elle vous outillera pour vous organiser afin de réaliser vos missions en conjuguant respect de vos engagements professionnels et de votre fonctionnement personnel. Et ainsi gagner en sérénité.

#### En pratique

- 2, 9, 16 décembre 2022, 13, 20 janvier 2023 en ligne, de 9h à 12h30 et 24 février en ligne ou en présentiel selon le choix du groupe
- 10 participants maximum
- Participation soumise à [la cotisation annuelle à Cap Rural](#)
- Contact : Geneviève Ganivet, 04 75 22 14 89, [ingenieriedeformation@caprural.org](mailto:ingenieriedeformation@caprural.org)