





# MIEUX VIVRE LA GESTION DE SON TEMPS

**ORGANISATEUR :** UNION RÉGIONALE INTERFÉDÉRALE DES OEUVRES ET ORGANISMES PRIVÉS SANITAIRES ET SOCIAUX

**THÈME :** LA GESTION DES RESSOURCES HUMAINES, LE FONCTIONNEMENT D'UNE ASSOCIATION

 Initiation  Gratuit  6H  Présentielle

## PUBLIC / CONDITIONS D'ACCÈS

Tout public bénévole, pas de condition particulière d'accès

## DESCRIPTIF DE LA FORMATION

Objectifs pédagogiques

Savoir distinguer une tâche importante et une tâche urgente objectivement et indépendamment du stress  
Être capable de déterminer et planifier ses activités, notamment bénévoles  
Savoir prendre des décisions et prioriser pour être plus serein

Contenu

Introduction à la gestion du temps : repères, enjeux.

Techniques de priorisation : Apprendre à classer les tâches selon leur urgence et leur importance, utiliser des outils (matrice d'Eisenhower...).

Organisation et équilibre : gérer son emploi du temps et intégrer ses activités bénévoles à ses engagements personnels.




### DATE(S) DE LA FORMATION

**15 mai 2025**  
09H30-16H30



### LIEU DE LA FORMATION

BOVES  
80440 BOVES

### POUR S'INSCRIRE

-  06 18 49 81 02
-  [m.vincent@uriopss-hdf.fr](mailto:m.vincent@uriopss-hdf.fr)
-  <https://forms.office.com/Pages/ResponseP...>

### STRUCTURE FORMATRICE

-  Union Régionale Interfédérale des Oeuvres et organismes Privés Sanitaires et Sociaux
-  Voir la présentation de cette structure