

FORMATION BÉNÉVOLE

MARDI 4 NOVEMBRE 2025, DE 9H30 À 16H30, A LILLE

MIEUX VIVRE LA GESTION DE SON TEMPS



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

Modalités

- Apports théoriques
- Transmission de ressources documentaires
- Exercices collectifs
- Échanges

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.

Public

- Bénévoles associatifs

Contact :

Michael VINCENT

Chargé de mission vie associative et formation des acteurs

06 18 49 81 02 - m.vincent@uriopss-hdf.fr

INSCRIPTION

