

Formation Gestion du temps

5 à 9 mois

100% en ligne

Professionalisante



Formation Gestion du temps

Apprenez à gérer votre temps efficacement et optimiser votre organisation afin d'améliorer votre efficacité au quotidien grâce à notre formation Gestion du temps en distanciel.

FORMATION PROFESSIONNALISANTE

5 à 9 mois



DURÉE

Durée estimée de l'action de formation : 14 heures en e-learning à distance



ÉVALUATION

Tests en contrôle continu sur la plateforme en ligne durant la formation



PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Améliorer votre **efficacité personnelle** et gagner en productivité
- **Réduire le stress** lié à la charge de travail
- **Reprendre le contrôle** de son emploi du temps
- Développer des **compétences organisationnelles**
- Apprendre à **déléguer** et favoriser le **travail collaboratif**

PROGRAMME DE FORMATION

MODULE 1 - Identifier ses besoins et définir ses objectifs et priorités

4 heures

- ✓ Organiser son énergie : Gérer motivation et priorités plutôt que le temps
- ✓ Prioriser l'important : Différencier urgent et important pour mieux investir son temps
- ✓ Repérer les distractions : Identifier et limiter les voleurs de temps
- ✓ Éviter les pièges : Multitasking, loi de Parkinson, distractions inutiles
- ✓ Fixer et suivre ses priorités : Définir des objectifs clairs et assurer leur suivi
- ✓ Objectif : Optimiser son organisation en priorisant l'essentiel, en limitant les distractions et en adoptant des stratégies efficaces pour gérer son énergie et atteindre ses objectifs

MODULE 2 - Organiser son temps efficacement

3 heures

- ✓ Optimiser l'efficacité : Prioriser, planifier, décider et déléguer efficacement
- ✓ Gérer les tâches : Décliner vos objectifs en actions et utiliser des outils comme Notion ou Google Tasks
- ✓ Planifier vos actions : Appliquer le time-blocking et la matrice d'Eisenhower
- ✓ Anticiper les imprévus : Gérer vos disponibilités et appliquer la règle des 2 minutes
- ✓ Réduire les distractions : Simplifier la gestion des emails et revoir les réunions inutiles
- ✓ Objectif : Structurer et optimiser son organisation pour gagner en efficacité, mieux gérer les priorités et limiter les tâches chronophages

MODULE 3 - Maintenir son énergie et sa motivation dans la durée

4 heures

- ✓ Identifier vos ressources : Reconnaître vos activités énergivores et votre chronotype
- ✓ Prioriser efficacement : Diriger votre énergie vers l'essentiel (principe de Pareto)
- ✓ Gérer le stress : Identifier les stressseurs et pratiquer des techniques de relaxation
- ✓ Booster la motivation : Utiliser vos leviers et des outils comme le Pomodoro
- ✓ Trouver l'équilibre : Planifier en alignant énergie, motivation et équilibre vie pro/perso
- ✓ Objectifs : Optimiser l'utilisation de votre énergie, gérer le stress et la motivation, et trouver un équilibre durable entre vie professionnelle et personnelle

MODULE 4 - S'engager et pérenniser sa nouvelle organisation

3 heures

PROGRAMME DE FORMATION

- ✔ Repérer les voleurs de temps : Identifier ce qui freine votre gestion personnelle
- ✔ Prioriser vos besoins : Clarifier vos objectifs dans chaque sphère de vie
- ✔ Changer de perspective : Dépasser les croyances limitantes sur le temps
- ✔ Décider rapidement : Agir vite et ajuster ensuite
- ✔ Instaurer des routines : Créer des rituels et mesurer votre efficacité
- ✔ Objectifs : Améliorer la gestion de votre temps personnel pour aligner vos priorités, agir efficacement et maintenir un équilibre durable

VOTRE EXPÉRIENCE



Notre plateforme d'apprentissage en ligne a été conçue pour vous offrir une formation fluide et interactive. Avec des supports variés et un accès simplifié, vous progressez à votre rythme et dans les meilleures conditions.

LES SUPPORTS PÉDAGOGIQUES



COURS VIDÉO DE HAUTE QUALITÉ

Plongez dans nos cours vidéo de haute qualité, disponibles 24h/24 pour un apprentissage efficace et une expérience d'apprentissage enrichissante.



EXERCICES ET CAS PRATIQUES

Mettez en pratique ce que vous avez appris avec nos exercices et cas pratiques conçus pour renforcer votre compréhension et affiner vos compétences.



SUPPORTS ÉCRITS TÉLÉCHARGEABLES

Accédez à un condensé des informations des vidéos grâce à nos supports écrits téléchargeables, permettant une révision efficace où que vous soyez.



QUIZ EN FIN DE MODULE

Mesurez votre compréhension avec nos quiz en fin de module, conçus pour vous auto-évaluer et valider efficacement vos acquis.



WEBINAIRES DE FORMATION

Enrichissez votre expérience d'apprentissage avec nos webinaires interactifs ! Profitez de discussions et de conseils enrichissants pour élargir vos connaissances.



SYNTHÈSES ET MISES EN SITUATION

Découvrez la réalité du métier à travers nos saynètes et mises en situation, et plongez dans des expériences concrètes pour affiner vos compétences.

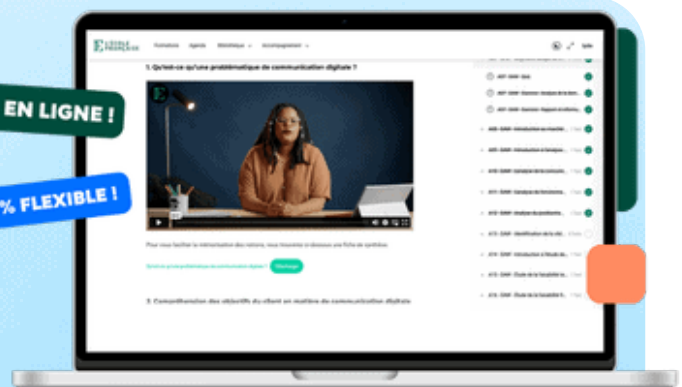
LA PLATEFORME DE FORMATION

- Accessible 24h/24 et 7j/7
- Facile à prendre en main
- Suivi de la progression
- Possibilité de replay
- Prise de rendez-vous intégrée

VOTRE RÉUSSITE COMMENCE ICI !

100% EN LIGNE !

100% FLEXIBLE !



L'ACCOMPAGNEMENT



Découvrez l'accompagnement sur mesure de L'École Française conçu pour garantir votre réussite et faciliter votre parcours de formation.

VOTRE MENTOR DÉDIÉ : UN PROFESSIONNEL DU SECTEUR

- **Conseils pro** : Vous partage des conseils et astuces basés sur une riche expérience dans le domaine
- **Évolution des compétences** : Revient sur les notions clés et donne des explications détaillées
- **Boost de motivation** : Écoute et encourage pour surmonter les moments de doute et de challenge
- **Orientation carrière** : Informe et conseille pour aider à définir et à réaliser les objectifs professionnels
- **Retours continus** : Vous fait des retours réguliers et constructifs pour optimiser l'apprentissage

SES MISSIONS :

Vous projeter dans la réalité du secteur et partager des conseils clés pour réussir professionnellement.

<https://lecolefrancaise.fr/wp-content/uploads/2026/04/programme-4031-2.svg>

VOTRE RENDEZ-VOUS EN 1 CLIC

- Depuis l'onglet Agenda
- Sur le créneau qui vous convient
- Avec le mentor de votre choix
- Pour répondre à toutes vos questions
- Et bien plus encore !

VOTRE SÉANCE INDIVIDUELLE VOUS ATTEND

<https://lecolefrancaise.fr/wp-content/uploads/2026/04/Programme-rempli-avec-nouveau-bloc-formule-non-valide.svg>

NOTRE OFFRE

Découvrez notre offre, élaborée pour répondre précisément à vos besoins et vous offrir une expérience d'apprentissage unique et de qualité, adaptée à votre projet.

75€

**par mois pendant 9
mois soit 675€**

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Cours vidéo animés par des formateurs experts produits dans nos studios
- ✓ Fiches synthèse et supports PDF téléchargeables
- ✓ Approche pratique : quiz, exercices et mises en situation
- ✓ Accès illimité aux contenus à vie*

ACCOMPAGNEMENT EXPERT

- ✓ Masterclass interactives animées en direct par un professionnel du secteur
- ✓ 10 séances de mentorat avec un expert de votre filière pendant 1 an
- ✓ Accompagnement personnalisé par nos coaches jusqu'à la certification

* Sous réserve de terminer votre formation dans les délais impartis

LES FINANCEMENTS

Pour faciliter l'accès à nos formations, plusieurs financements sont à votre disposition. Vous pouvez choisir de financer votre formation :



Avec votre carte bancaire au comptant ou en mensualités



Par votre entreprise grâce à son Plan de Formation ou son Opérateur de compétences

LES AVIS DE NOS APPRENANTS

Charlotte — ★★★★★

”

Formation très complète et suivi réactif. Un grand merci à mon coach et mon mentor

Le projet

Après avoir suivi plusieurs formations en management, gestion des conflits et prise de parole en public avec L'École Française, Charlotte a franchi une nouvelle étape dans sa carrière. Forte des compétences acquises et de la confiance développée au fil de son parcours, elle a décroché un poste de directrice adjointe Groupes & Événements dans un hôtel parisien renommé, où elle encadre aujourd'hui une équipe de quatre personnes aux côtés de la direction.

” — Nicolas — ★★★★★

Très bonne école avec des cours très complets et un suivi sérieux de la part de l'équipe pédagogique. Je recommande...

” — Christophe — ★★★★★

Interlocuteur accessible par téléphone Réactive professionnel Merci a l'équipe

” — Alix G — ★★★★★

J'ai beaucoup apprécié l'Ecole Française par son savoir faire et par la disponibilité de son personnel.

LES POINTS CLÉS



ACCOMPAGNEMENT

Coaching personnalisé
Profitez de l'accompagnement 100% sur mesure pour avancer sereinement dans votre formation.

Mentorat illimité
Profitez de séances privées avec un expert du secteur. Corrections d'exercices, révisions, projet professionnel, il vous guide vers la réussite.

Service client prioritaire
Un problème ? Une question ? Un besoin ?
Obtenez une réponse dans les plus brefs



COMPÉTENCES

Cours vidéo accessibles à vie
Accédez à vos contenus de formation en illimité et l'ensemble de leurs mises à jour à vie

Préparation aux examens
Annales, examens blancs, conseils, obtenez votre diplôme dans les meilleures conditions.

Approche pratique
Entraînez-vous grâce aux nombreux exercices, quiz et cas pratiques disponibles



EXPERTISE

Conférence spécialisées
Profitez de l'accompagnement 100% sur mesure pour avancer sereinement dans votre formation.

Masterclass interactives
Vivez des moments d'échanges avec un professionnel du secteur autour de thématiques clés en lien avec votre formation.



Modalités

Modalités d'assistance du stagiaire lors de la séquence de formation réalisée à distance

1- Les compétences et les qualifications des personnes chargées d'assister le bénéficiaire de la formation :

Florence Tersiguel :

Master of Science in Management – Kedge Business School, spécialisation Marketing Management, Directrice de la formation de L'École Française, accompagnée de son équipe pédagogique.

Alexandre Tirman :

Directeur des consultants pédagogiques de L'École Française, assisté d'une équipe de conseillers experts métiers dédiés par parcours de formation.

2- Les modalités techniques selon lesquelles le stagiaire est accompagné ou assisté, les périodes et les lieux mis à sa disposition pour s'entretenir avec les personnes chargées de l'assister ou les moyens dont il dispose pour contacter ces personnes

Pendant toute la durée de la formation, le stagiaire est accompagné dans tous les cas via la messagerie intégrée à la plateforme e-learning de L'École Française.

Il peut également solliciter un accompagnement technique ou pédagogique par e-mail à l'adresse :

support@lecolefrancaise.fr. Le stagiaire peut solliciter un ou plusieurs rendez-vous personnalisés avec un professionnel expert via la plateforme Calendly intégrée dans la plateforme e-learning.

Les professionnels experts disposent des qualités suivantes : fibre pédagogique, aisance orale, écrite et relationnelle, expertise métier.

3- Les délais dans lesquels les personnes en charge de son suivi sont tenues de l'assister en vue du bon déroulement de l'action, lorsque cette aide n'est pas apportée de manière immédiate.

Dans tous les cas, une assistance sera apportée au stagiaire dans un délai maximal de 7 jours après l'envoi d'un e-mail à l'adresse suivante :

support@lecolefrancaise.fr



ÉVALUATION DES RÉSULTATS ET MODALITÉS DE SUIVI DE L'ACTION DE FORMATION

Chaque complétion d'un chapitre (ex. : cours vidéo) de la plateforme de formation à distance est enregistrée et conservée dans la base de données MySQL de la plateforme. Un rapport nominatif peut être édité à tout moment pour vérifier l'assiduité et la complétion des chapitres, et suivre l'exécution de l'action.

Au cours de la réalisation de la séquence de l'action de formation à distance, les acquis des stagiaires seront évalués grâce à différents tests en ligne (quiz type QCM, étude de cas, mise en situation, etc.).

Des e-mails de relance pourront également être adressés au Stagiaire, lorsque celui-ci n'aura pas exécuté la totalité de l'action de formation.

MODALITÉS DE SANCTION DE L'ACTION DE FORMATION

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap physique à la condition qu'elles puissent utiliser un ordinateur, une tablette et/ou un smartphone. Les personnes malentendantes et malvoyantes ne pourront toutefois pas bénéficier de manière autonome de l'ensemble des services proposés :

Les personnes malentendantes ne pourront pas exploiter l'audio de nos contenus vidéo et les formats podcast quand ils sont proposés, ni bénéficier des rendez-vous téléphoniques avec nos mentors.

Resteront accessibles : les visuels de nos contenus vidéos, nos supports de formation écrits (qui, selon le type de formation choisie, peuvent couvrir plus de 80 % des contenus vidéo) et la réalisation des quiz en ligne nécessaires à la réalisation de la formation.

Les personnes malvoyantes ne pourront pas exploiter les visuels de nos contenus vidéos et nos supports de formation écrits, ni réaliser les quiz en ligne sans être accompagnées.

Resteront accessibles : l'audio de nos contenus vidéo, les formats podcast quand ils sont proposés et les rendez-vous téléphoniques avec nos mentors.



E L'ÉCOLE
FRANÇAISE



lecolefrancaise.fr

