

Parcours Gestion du Temps



Karine Franz

→ Cette formation c'est quoi ?

Diriger un camping, c'est souvent avoir le sentiment de courir en permanence : répondre aux clients, gérer les imprévus, aider l'équipe, régler les urgences techniques... et repousser sans cesse ce qui est pourtant essentiel.

Le problème n'est pas un manque de motivation. C'est le manque de méthode pour organiser votre temps dans un environnement vivant, imprévisible et exigeant, associé à la difficulté de pouvoir dire non sans culpabilité ni agressivité.

Cette formation vous permet de comprendre où part réellement votre temps, pourquoi certaines journées vous épuisent plus que d'autres, et comment reprendre progressivement la maîtrise de votre organisation.

Vous allez apprendre à prioriser avec discernement, à sortir du mode 'réaction permanente', et à construire une organisation adaptée à votre réalité (pas à un modèle théorique).

L'objectif n'est pas de faire plus, l'objectif est de faire ce qui compte vraiment

→ Qu'est ce que je vais apprendre ?

- Vous allez comprendre votre fonctionnement face au temps : pourquoi certaines situations vous absorbent, pourquoi certaines tâches prennent toute la place, et pourquoi vous avez parfois le sentiment de ne jamais avancer sur l'essentiel.
- Vous allez identifier vos principaux "vampires du temps" : interruptions, surcharge mentale, difficulté à prioriser, tendance à tout porter vous-même (besoin de reconnaissance, posture du sauveur, ...).

Vous allez découvrir des outils simples pour :

- Prioriser efficacement et identifier vos sources de culpabilité,
- Planifier de manière réaliste et adaptée à votre quotidien,
- Faire la différence entre l'urgent et l'important,
- Créer des espaces de recul pour anticiper plutôt que subir,
- Retrouver une disponibilité mentale pour décider avec lucidité.

→ Grâce à cette formation, quels problèmes je ne rencontrerais plus ?

- Vous ne terminerez plus vos journées avec la sensation d'avoir couru sans avancer.
- Vous subirez moins les urgences, les interruptions et les sollicitations permanentes. Vous ne serez plus obligé de tout gérer vous-même faute d'organisation claire.
- Vous retrouverez du temps pour anticiper, décider et structurer votre activité.
- Vous gagnerez en clarté, en efficacité... et en confort mental.

→ Et d'ailleurs, pourquoi cette formation plutôt qu'une autre ?

- Parce qu'elle part de votre réalité, pas d'un modèle théorique.
- Parce qu'elle ne cherche pas à vous rendre "plus productif", mais plus lucide.
- Parce qu'elle vous permet de construire une organisation qui vous ressemble.
- Parce que la gestion du temps est avant tout une question de posture.
- Parce qu'elle agit directement sur votre charge mentale, votre efficacité et votre sérénité.

→ Qui est l'heureuse élue formatrice qui va mettre en musique tout ce joyeux programme ?

Karine Franz est coach certifiée, spécialisée dans l'accompagnement des dirigeants d'entreprise. Elle a exercé pendant plus de 15 ans comme Responsable d'équipes (de 10 à 260 personnes), été DRH en PME avant de fonder sa société 'DécliK'. Elle accompagne aujourd'hui des entrepreneurs de tous horizons. Sa pédagogie repose sur l'écoute, l'expérience, et l'efficacité. Elle connaît vos réalités : surcharge mentale, sentiment de solitude, envie de sens et besoin d'outils. Avec elle, pas de discours creux, mais des déclics utiles.

Ce qui la définit : son authenticité, son franc-parler, sa capacité à saisir ce qui se joue dans les relations humaines et vous l'expliquer simplement.

→ Ce que vous n'apprendrez pas

- Vous n'apprendrez pas à remplir votre agenda du matin au soir.
- Vous n'apprendrez pas des méthodes rigides impossibles à tenir en pleine saison.
- Vous n'apprendrez pas à devenir une machine parfaitement organisée. Parce que le problème n'est pas un manque de motivation ou de discipline. Le problème c'est un manque de lucidité sur ce qui est important et urgent, et une capacité à tenir ses priorités.

Cette formation vous permet de reprendre le contrôle en restant vous-même !

→ Dates de la formation

Réalisation : distanciel synchrone, groupe de 6 participants par session maximum.

Durée : 14 heures (4 demi-journées de 3h30 chacune)

Dates :

- 20/11/26 de 14h à 17h30
- 27/11/26 de 14h à 17h30
- 04/12/26 de 14h à 17h30
- 11/12/26 de 14h à 17h30

→ Pré requis

Accès internet (connexion stable), smartphone et tablette ou PC.

Il est recommandé d'avoir suivi la formation 'Garder son calme dans des situations difficiles' au préalable.

→ Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Analyser l'utilisation réelle de son temps et identifier les activités à faible valeur ajoutée
- Evaluer la cohérence de son organisation
- Distinguer les notions d'urgence et d'importance dans son organisation quotidienne
- Identifier les principaux facteurs de dispersion et de surcharge mentale (interruptions, multitâche, posture du sauveur, difficulté à dire non)
- Mettre en œuvre une méthode structurée de priorisation et de planification
- Organiser son activité en intégrant les contraintes spécifiques de son environnement professionnel (saisonnalité, imprévus, charge relationnelle)
- Définir des stratégies pour protéger son temps de décision et d'anticipation
- Construire un système d'organisation personnel adapté à son mode de fonctionnement

→ Méthodes mobilisés

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise en situation
- Quiz, test et QCM
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

→ Méthodes d'évaluation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mise en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

→ Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Notre référent handicap se tient à votre disposition pour échanger sur votre parcours de formation et étudier, le cas échéant, les adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles nécessaires à votre participation.

→ Tarif de la formation

200 € HT par personne

→ Portage juridique, administratif et financier

École
Sud.

Formation portée par ECOLE SUD – SARL OG FORMATION - 4 RUE DES LORIOTS,
66700 ARGELES SUR MER

Centre de formation enregistré auprès des services de la DREETS Occitanie sous
le numéro n°91 66 01 431 66