



Gérer son temps et son argent

SOMMAIRE

Page 2

Gagner du temps, gérer ses priorités

Page 3

Gérer son budget



Gérer son temps et son argent

Gagner du temps, gérer ses priorités

- Public Toute personne ayant besoin de mieux s'organiser
- Objectif
 - Prendre conscience de la nature particulière de la ressource temps et des effets de sa mauvaise gestion
 - Mettre en place une matrice d'amélioration de l'organisation
 - Apprendre à s'organiser et aller à l'essentiel
- Durée 2 jours

Programme

Module 1

La prise de conscience

- ✓ Le plus grand ennemi de notre organisation : nous même
- ✓ Du temps pour quoi faire : définition d'objectifs car sans motivation rien ne bouge
- ✓ Etat des lieux des pratiques de chacun
- ✓ Les différentes lois relatives au temps
- ✓ Analyse des outils et de leur utilisation

Module 2

Le questionnement

- ✓ Les pilotes clandestins : croyances qui nous conditionnent
- ✓ Les dévoreurs de temps
- ✓ Un autre regard sur le temps « perdu »
- ✓ Le temps et le stress
- ✓ La délégation

Module 3

Gestion du temps et organisation : même combat

- ✓ Pourquoi être organisé ?
- ✓ Les principes directeurs de l'organisation personnelle
- ✓ Urgent – important - priorités
- ✓ Et quand le désordre vient des autres ?
- ✓ F.B.I (Fausses Bonnes Idées) et idées réalisables
- ✓ Trucs, astuces et recettes
- ✓ Préférez-vous être désorganisé, fatigué et inefficace ou organisé, heureux et performant ?

Module 4

La mise en place de solutions

- ✓ A partir d'aujourd'hui, on change...
- ✓ Agenda, planning ou to do list
- ✓ Création d'une feuille de route personnelle
- ✓ Plan de mise en place, suivi et contrôle – accord avec chaque participant

Méthode pédagogique

Exercices pratiques et ateliers tout au long de la formation



Gérer son temps et son argent

Gérer son budget



Bien gérer son budget est une nécessité. Un budget déséquilibré conduit toujours à un appauvrissement et à de fausses solutions, comme le recours excessif au crédit.

Au contraire, un budget équilibré permet de construire des projets et de s'organiser pour faire face aux imprévus de la vie courante lorsqu'ils se présentent.

Etablir un budget, faire des prévisions, suivre ses recettes et ses dépenses réelles mois par mois, peut sembler fastidieux et on ne sait pas toujours comment procéder, par où commencer et quels outils utiliser. Pourtant quand les fins de mois sont difficiles, cet exercice est particulièrement utile. Il permet de savoir où passe l'argent que l'on dépense et de trouver des pistes pour améliorer la situation. Beaucoup de familles disposent de petits revenus et succombent aux crédits à la consommation.

L'endettement guette et les situations difficiles finissent par avoir des conséquences non seulement sur l'unité familiale mais aussi sur la vie professionnelle.

- Public
- Objectif
- Durée

Tout public

Améliorer sa gestion du budget familial pour une vie plus sereine

1 jour

Programme

Contenu

La relation avec l'argent

- ✓ Les services bancaires
- ✓ Les moyens de paiements
- ✓ Le découvert, le chèque sans provision et ses conséquences
- ✓ Le surendettement
- ✓ Le fichage à la Banque de France
- ✓ Les différents crédits
- ✓ Les produits d'épargne
- ✓ Tenir un budget (identifier toutes les ressources et les dépenses, établir des prévisions et vérifier leur réalisation, analyser son budget)
- ✓ Créer des réflexes dans la perspective d'arriver à une gestion équilibrée et saine de son budget

Méthodes

Méthodes et moyens

- ✓ Explications théoriques suivies de pratiques guidées puis mises en autonomie
- ✓ 1 vidéoprojecteur

Méthodes d'évaluation des acquis

- ✓ Exercices de synthèse et d'évaluation
- ✓ Evaluation de fin de stage

Supports stagiaire

- ✓ Support papier ou électronique (dématérialisé)
- ✓ Les exercices d'accompagnement peuvent être récupérés sur clef USB