

# Assistant(e)s et gestionnaires de projet : optimisez votre temps et votre organisation

Petit groupe

- Vous disposerez d'outils et d'astuces pour améliorer votre organisation et votre efficacité.
- Vous saurez mieux réagir face aux imprévus et vous adapter face aux priorités des membres de votre service.
- Vous saurez améliorer votre organisation pour faire gagner du temps aux autres.

## PROGRAMME

### Prendre conscience de sa relation au temps

- Observer ses préférences face au temps
- Donner du sens à sa gestion du temps
- Mettre à jour son moteur personnel

### Mettre en pratique les outils de gestion du temps

- Décoder ses pièges et leviers du temps
- Appliquer la matrice d'Eisenhower dans son quotidien
- Se focaliser sur ses priorités à haute valeur ajoutée

### Évoluer dans ses habitudes de gestion du temps

- Prendre en compte l'observation de sa gestion du temps pour établir son plan d'action personnel
- Préparer le changement
- Identifier les freins et les ressources pour mener son plan d'action

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Mieux se connaître dans sa relation au temps.  
Utiliser les outils de gestion du temps dans leur activité professionnelle.  
Construire son plan de progression personnel.

## PUBLIC CONCERNÉ

Assistant(e)s et gestionnaires.

## INTERVENANTS

### Jérôme JOLY

Depuis dix-huit ans, il accompagne des salariés dans le développement de leurs compétences en communication, management et mobilité professionnelle. Il est diplômé en commerce international (DSEC), maître praticien PNL - coach certifié 3<sup>e</sup> génération et praticien Lominger - certifié MBTI®, DISC, EQi.

**1 JOUR**

→ 19 novembre 2025

**735.3€ HT**

Adhérents Ifis / Snitem

Code produit : **ORGA**

## PROGRAMMATION

19 novembre 2025  
BOULOGNE-BILLANCOURT

## TARIFS

735.3 € H.T Adhérents Ifis / Snitem  
817 € H.T Industries de santé  
1062.10 € H.T Prix public

## CONTACT

Keÿssa GHEROUS  
07 56 36 85 76  
k.gherous@ifis.fr

Programme déclinable en intra, pour vos seuls salariés.  
Merci de nous contacter.

## PÉDAGOGIE

Méthodologie participative et structurée autour d'exposés théoriques, d'exercices pratiques, d'études de cas, de mises en situation, de brainstorming, de la confrontation de l'expérience de chacun et de jeux de rôles.

## PRÉ-REQUIS

Prérequis : AUCUN.

Chaque formation donne lieu à l'envoi d'une attestation de fin de formation. En cas d'évaluation des acquis, les résultats sont communiqués.

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Cette formation peut être efficacement complétée par la formation « Assistant(e)s et gestionnaires : optimisez votre communication » - Ref : COMA.

Formation mixte pharma et/ou dispositif médical et/ou cosmétique favorisant le partage intersectoriel d'expérience entre industries de santé.

**Délai d'accès à la formation** : ce délai correspond à la période entre l'inscription de l'apprenant ou de son entreprise et la date effective de la formation.

Pour les formations interentreprises, les inscriptions sont clôturées :

soit 24 heures avant le début de la formation,  
soit dès que le nombre maximum de participants est atteint.

Nos formations sont planifiées et mises à jour régulièrement et notre site internet reflète en temps réel le planning des formations programmées.

Pour les formations intra-entreprises, les délais sont précisés dans nos propositions commerciales. En moyenne, ils sont inférieurs à 2 mois après la signature de la proposition, sous réserve de validation rapide des dates de formation par le client.

**Les locaux de l'IFIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap.**

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les modalités d'accès requises.

Depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2023 et conformément à sa politique RSE, l'IFIS n'imprime plus les supports de formation dans le cadre des formations interentreprises, sauf demande expresse de l'équipe pédagogique. Les apprenants recevront une version numérique du support directement sur leur boîte mail professionnelle, en amont ou en aval de la formation, en fonction des modalités décidées par l'équipe pédagogique. Pour en savoir plus sur la politique RSE de l'IFIS, cliquez ici. Pour toute requête spécifique ou demande d'information en lien avec la reprographie ou la disponibilité des supports de formation, veuillez contacter l'Ifis : [contact@ifis.fr](mailto:contact@ifis.fr).



### 📅 PROGRAMMATION

19 novembre 2025  
BOULOGNE-BILLANCOURT

### € TARIFS

735.3 € H.T Adhérents Ifis / Snitem  
817 € H.T Industries de santé  
1062.10 € H.T Prix public

### 📞 CONTACT

Keÿssa GHEROUS  
07 56 36 85 76  
[k.gherous@ifis.fr](mailto:k.gherous@ifis.fr)

*Programme déclinable en intra, pour vos seuls salariés.  
Merci de nous contacter.*