SUD AUDIT THERMIQUE – SAT Formations & Conseils
49 rue des Ateliers, ZA Les Chalus, 04300 Forcalquier
04 92 75 82 20 · contact@sudaudithermique.fr · www.sudaudithermique.fr
Organisme de formation certifié Qualiopi (actions de formation)

PROGRAMME DE FORMATION · GESTION DU TEMPS & CHARGE MENTALE DU DIRIGEANT

Gérer son temps et ses priorités – réduire sa charge mentale

DURÉE	FORMAT	PUBLIC	EFFECTIF
40 h	Parcours individualisé	Dirigeants	1 à 8 stagiaires

Objectifs pédagogiques

- Comprendre son rapport au temps et les mécanismes de la charge mentale.
- Clarifier sa vision et ses priorités d'entreprise.
- Mettre en place une planification hebdomadaire et des routines qui tiennent.
- Déléguer, dire non, gérer les interruptions.

Public et prérequis

Chefs d'entreprise, conjoints collaborateurs, responsables. Aucun prérequis.

Modalités d'évaluation

Positionnement, plan d'organisation personnel construit au fil du parcours, évaluation finale, satisfaction à chaud et à froid.

Certificat de réalisation et attestation de fin de formation remis à chaque stagiaire.

Programme

Méthodes et moyens pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques courts et de cas pratiques tirés de l'activité des stagiaires.
- Travail sur les documents, outils et situations réelles de l'entreprise.
- Supports de formation remis à chaque stagiaire, fiche mémo et plan d'action personnalisé.
- Salle équipée (vidéoprojecteur, connexion internet) ou visioconférence ; chaque stagiaire dispose d'un poste de travail.

Modalités d'accès, financement et accessibilité

Délai d'accès : entrée en formation sous 2 à 6 semaines après acceptation du devis, selon le délai de réponse du financeur ; clôture des inscriptions 15 jours avant le premier jour.
Financement : prise en charge possible par votre OPCO ou votre fonds d'assurance formation (FAFCEA, AGEFICE, Constructys…) ; nous montons le dossier avec vous.
Accessibilité : formation adaptable aux personnes en situation de handicap (rythme, supports, lieu, outils). Référent handicap : Mathieu Persiani-Bosco, contact@sudaudithermique.fr, 04 92 75 82 20.
Lieu : SAT, 49 rue des Ateliers, ZA Les Chalus, 04300 Forcalquier ; dans votre entreprise ; ou à distance.

Document réalisé le 26 octobre 2026 · version 2026-10 · Les programmes sont adaptés à chaque entreprise après analyse du besoin et questionnaire de positionnement.