



Estelle Seznec
Fornigou 29390 SCAER
06 625 86 000
Siret : 528 653 538 00033
hello@estelle-seznec.fr

PROGRAMME : MIEUX S'ORGANISER POUR GÉRER SON TEMPS

Durée : 3 heures 30

Profil des stagiaires :

Personnes qui veulent mieux s'organiser et gagner du temps au quotidien avec des astuces et des conseils pas à pas

Pré-requis : aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir des connaissances autour de l'organisation personnelle
- Organiser et gérer son temps au quotidien
- Connaître les outils d'organisation

PROGRAMME DE LA FORMATION

Bien se lancer

Utiliser le classeur familial
Remplir un fichier PDF sur PC
Noter son ressenti
S'organiser, par où commencer

Module 1 : Organiser son quotidien

Connaître 3 méthodes d'organisation
Organiser ses To Do List
Organiser ses papiers en 2 étapes
Organiser ses RDV médicaux
Trier et organiser son ordinateur

Module 2 : Organiser son ménage

Organiser ses routines
Organiser son ménage
Désencombrer son logement
Trier et organiser son linge

Module 3 : Organiser ses repas

Comment organiser ses repas
Connaître les outils digitaux
Avoir des idées de recettes économiques
Organiser un défi pour vider ses placards

Module 4 : Organiser son budget

Pourquoi faire un budget
Connaître les bases d'un budget
Gérer son argent avec l'épargner
Suivre ses crédits en s'en sortir
Utiliser un modèle de budget
Suivre ses finances personnelles
Organiser un défi pour améliorer ses finances

Bonus

Organiser ses vacances sans stress
Organiser un Noël
Gagner 1h par jour
Suivre ses objectifs

ORGANISATION DE LA FORMATION

Formateur

Estelle Seznec - Formatrice indépendante
Expériences : blogueuse (8 ans) – formatrice (8 ans)

Moyens pédagogiques et techniques

- Accès à un espace en ligne sécurisé 24h/24
- Mise à disposition de supports écrits et de vidéos
- Accompagnement et suivi par e-mail

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation

- Suivi de la progression (via la plateforme d'hébergement de la formation)
- Accompagnement par e-mail
- Attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation