



**ARRIMAGE**  
Formation continue

## Mieux planifier l'emploi du temps et les priorités

Formation dédiée aux artistes et travailleurs culturels de toutes disciplines, de niveau débutant ou intermédiaire.

### Dates et lieu

La formation d'une durée de **7 heures** se tient à **distance** (plateforme ZOOM) et a lieu **les jeudis 23, 30 avril et 7 mai 2020 de de 9 h 40 à 12 h.**

### Inscription

Prix : **25 \$** / Accédez au formulaire en [cliquant ici](#) / **Date limite** : jeudi **16 avril 2020**

### Biographie de la formatrice Virginie Chrétien

Virginie Chrétien est artiste en arts visuels. Elle a complété un baccalauréat en arts plastiques à l'Université Laval (2000) ainsi qu'une maîtrise en arts à l'UQAC (2007). Elle est reconnue pour son expertise élargie dans le domaine des arts. Son intérêt pour le développement des personnes, des organisations et des pratiques la conduit à expérimenter différents modèles et processus d'accompagnement auprès d'organismes culturels et d'artistes, que ce soit sous forme de coaching, de consultation ou de formation. Depuis 2013, elle agit comme chargée de cours au sein du programme court de 2e cycle en étude de la pratique artistique (UQAR). Elle a récemment contribué à l'idéation et à l'écriture d'un tout nouveau certificat en création artistique (UQAR). Elle termine actuellement son mandat comme spécialiste au MCC pour l'application de la politique d'intégration des arts à l'architecture. Son expérience en gestion, en coordination, en transmission, en logistique de projets artistiques et d'édition a profité à différentes structures culturelles d'ici et d'ailleurs.



Virginie aime prendre soin de ses orchidées, danser, chanter, cueillir des champignons, profiter de la nature de toutes les manières et vivre des moments de pleine liberté avec sa fille Blanche qui a 4 ans.

### Objectifs de la formation

Cette formation a comme objectifs principaux de permettre aux participants et participantes d'adopter des pratiques de gestion qui favorisent la mise en place de conditions de travail axées sur la responsabilisation et le bien-être des personnes ; de comprendre l'importance de planifier le travail ; d'analyser et de modifier les habitudes de travail, d'identifier les obstacles à une bonne gestion de temps et enfin de découvrir des méthodes et outils de gestion du temps et des priorités.

## Contenu de la formation

### Introduction

- Présentations et tour de table en regard des questions envoyées par courriel
- L'angle d'approche de cette formation
- Différents rapports au temps d'hier à aujourd'hui

### Préceptes et stratégies pour mieux planifier son temps

- Principaux avantages d'une meilleure planification
- Principaux risques ou empêchement qui nous guettent
- Le sentiment d'urgence : en sortir, en « guérir »
- Chronophages externes et internes : les mangeurs de temps
- Faire le point sur sa situation : comment utilisez-vous réellement votre temps ?

### Identifier ce qui est important : penser et agir en fonction de nos priorités

- Transposer l'important en objectifs et en buts puis identifier les actions à réaliser
- Voir loin et voir proche: la planification annuelle combinée à l'utilisation de l'agenda souple
- Outils complémentaires : de la «to do list» à la pleine conscience

### Conclusion

- S'engager !
- Maintenir un rapport au temps et aux priorités qui soit « durable »

Lors de cette formation, nous apprenons que gérer son temps efficacement n'est pas une simple question d'application de méthodes et de recettes jugées garanties. La formation propose de considérer autrement le temps survalorisé par nos sociétés de performance pour examiner des façons alternatives de planifier, d'utiliser et, surtout, de « vivre » son temps de travail. Ainsi, une saine gestion du temps sera abordée d'après le principe global de vision ; voir maintenant, à moyen et à long terme, agir mieux plutôt que faire plus, et aiguïser la position de témoin à l'égard de l'utilisation de son temps et des situations rencontrées. Des mises en situation, des exercices en dyades et en grand groupe, des petites vidéos et des informations tant pratiques que théoriques sont partagées.

## Informations aux participants

Les participants devront avoir : 1) un ordinateur personnel par lequel ils pourront suivre la formation à distance 2) ce qu'il faut pour prendre des notes 3) leurs réponses au questionnaire qu'ils auront reçu une semaine avant le début de la formation 4) expérimenté la plateforme ZOOM (au besoin, des explications utiles pourraient leur être transmises et un test pourra être réalisé avant la tenue de la formation avec la coordonnatrice de la formation continue d'Arrimage).

Un cahier didactique sera remis aux participants.

## Information

Contactez notre coordonnatrice de la formation continue, Carole Painchaud en composant le 418 986-3083 au poste 320 ou par courriel à cette adresse [formation@arrimage-im.qc.ca](mailto:formation@arrimage-im.qc.ca).

*Grâce au soutien financier d'Emploi-Québec et du ministère de la Culture et des Communications du Québec, Arrimage peut offrir des activités de formation et de perfectionnement aux artistes et aux travailleurs culturels des Îles-de-la-Madeleine à des prix avantageux.*



*Arrimage est membre de Compétence Culture*