

Gestion du temps et des priorités : pour vivre sa vie sans pression.

Clarifier sa vision, son cap. Identifier ses leviers pour mieux vivre l'articulation de ses temps de vie. Mettre en œuvre des outils et méthodes simples dès demain.

Durée : 1 jour / 7h

Tarifs : individuel 140 € / groupe 1 400 €

Modalité de déroulement : Présentiel

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses leviers pour mieux vivre l'articulation de ses temps de vie
- Prioriser les actions et agir avec efficacité.
- S'approprier des outils et méthodes simples.
- S'appuyer sur ses biorhythmes pour travailler plus efficacement.

Contenu

- Les bases de la gestion du temps.
- Analyser votre relation aux temps de vie (pro et perso).
- Clarifier vos objectifs professionnels et personnels.
- Apprendre à prioriser avec efficacité.
- Cartographier les bonnes pratiques.
- Boîte à outils de la gestion des temps et des priorités.
- Améliorer sa concentration et sa force de travail au quotidien.
- Prendre soin de soi et respecter ses besoins physiologiques.
- Soigner la qualité de la relation à l'autre.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Alternance entre apports théoriques et travaux pratiques.
- Méthodes collaboratives.
- Évaluation des apports acquis et de la qualité d'animation de la formation.

Évaluation des stagiaires

Évaluation : Questionnaire de satisfaction et évaluation des acquis

Attestation de fin de formation.

Précisions tarif

Tarif groupe intra organisation : 1400 € (12 personnes max)

Individuel : 140 € (constituer un groupe de 10 personnes minimum)

Processus d'inscription

informations / inscriptions auprès de la formatrice :

marinabouchet@toucheb.com ou 06 08 24 48 86

En savoir plus

<http://www.toucheb.com>

Intervenant·e

- Marina Bouchet
- marinabouchet@toucheb.com
- 06 08 24 48 86

Public

- Salarié.e
- Travailleur.e indépendant.e
- Salarié.e entrepreneur d'une CAE
- Personne en projet

Pré-requis

Aucun

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Oui. Sur demande nous étudierons la possibilité d'adapter cette formation à un public en situation de handicap