

# Propriétaire de mon temps

Harmoniser son temps, ses priorités et ses actions pour une meilleure efficacité sans stress.

Durée : 1 jour / 7 heures

Tarifs : individuel 240 € / groupe 1 470 €

Modalité de déroulement :

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre son rapport au temps.
- Fixer ses priorités.
- Choisir ses outils de gestion du temps.
- Ajuster son comportement au quotidien.

## Contenu

- Connaître et comprendre ses comportements habituels
- Repérer comment changer ses attitudes
- Dessiner la carte de ses missions essentielles
- Poser le cadre et gérer ses priorités
- Communiquer sereinement sur sa disponibilité
- Gérer les possibilités et préserver ses priorités
- Positiver sa relation au temps et à l'action
- Élaborer un plan d'action personnel vers le changement

## Méthodes et moyens pédagogiques

La formation alternera apport théorique, ateliers pratiques et activités de groupes.

## Evaluation des stagiaires

Evaluation à chaud puis évaluation à froid lors d'un suivi personnalisé.

## Précisions tarif

En individuel : 240€ par personne / minimum 3 inscrits, maximum 8

En entreprise : 1470€ la journée personnalisée pour l'entreprise

## Intervenant·e

- Céline Le Fur
- [celine.lefur@hotmail.com](mailto:celine.lefur@hotmail.com)
- 06 64 98 22 87

## Public

Tous public qui souhaite optimiser sa relation au temps.

## Pré-requis

Aucun

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

oui

## Lieux

PLOUVIEN ou BREST