Mieux gérer son temps et ses priorités

Référence : 50A - **Domaine :** Autres approches de développement personnel

Bénévoles, professionnels, parents : les agendas et les préoccupations peuvent se multiplier.

Comment gagner en temps, efficacité et sérénité au quotidien?
Comment apaiser sa charge mentale ?
Puis-je dégager du temps pour ce qui est vraiment important?

Objectifs :

A la fin du stage, le participant sera capable de :
* Identifier son mode de fonctionnement par rapport à sa gestion du temps et des priorités
* Mettre en œuvre des techniques simples, concrètes et adaptées
afin de de mettre en place une organisation rassurante et suffisante.



Contenus :

- Prendre du recul sur la gestion de son temps et l'améliorer en toute bienveillance envers soi-même.
- Faire ce que j'ai à faire : les bases de l'organisation.
- Application aux papiers, aux mails et à la charge mentale
- Faire face à ses blocages et à son stress.

Forme : Stage

Public :
Professionnels, bénévoles, parents

Pré-requis : Néant

Intervenants habilités :

Marie de LA RIVIÈRE
Romaine AUGIER

Durée :
1 journée

Tarifs : Individuel – 1 jour

Nombre de personnes :
de 4 à 15 pers.

Méthodes pédagogiques :

Alternance de temps d'échange, de théorie, de prise de recul et d'exercices pratiques personnalisés, puisant directement dans le vécu de chacun.

Des supports d'exercices et un livret pédagogique seront remis aux participants.

Evaluation :

Pratique d'une évaluation « à chaud ».

Evaluation « à froid » sur demande.

Une attestation sera remise, sur demande.

Modalités pratiques :

Cette formation est complémentaire à celle intitulé « Mieux s'organiser en famille et à la maison ». Elles peuvent se vivre de façon consécutive ou séparément à quelques semaines / mois d'intervalle.

"Tout l'homme et tous les hommes"

Institut Européen de Développement Humain

65 av Paul Doumer
92 500 Rueil-Malmaison
Tel : 01 71 03 74 96
Email : contact@iedh.fr
Site web : www.iedh.fr

Association (Loi 1901)
Organisme de Formation N° 11910415291
SIRET 421 422 130 00045

Retrouvez cette fiche sur le site IEDH ou en cliquant ici.
Fiché éditée le : 29/03/2024