



Se Challenger pour Optimiser votre Rapport au Temps et vos Activités !

Objectifs

- Cerner les Fondamentaux du Rapport au Temps.
- Mettre en œuvre une Gestion efficace du Temps.
- Créer un Environnement qui soit Source d'Énergie Positive.
- Mettre en œuvre un Plan d'Actions pour Réussir !

Méthodes Pédagogiques

- Apports Théoriques & Pratiques
- Partages d'Expériences & Interactivité
- Engagements & Plan d'Actions
- Évaluation des Acquis via un Questionnaire Amont/Aval & des Tests - Quiz - Ateliers

Public

Formation dédiée aux personnes qui souhaitent optimiser leur temps et leur efficacité.

Aucun prérequis

Durée - Module de 2 jours en présentiel

Modalités d'accès - Inscription 20 jours avant

Aix-en-Provence ▶ 13.14 Décembre 2021

Montélimar ▶ 17.18 Janvier 2022

Tarification / Net de TVA

Intra - 890€/jour | **Inter** - 445€/jour

contact@l-mahdi.com

www.lm-formation-coaching.com

Aujourd'hui, est-ce le temps qui manque le plus ou d'excellentes pratiques pour mieux le gérer ? Vous voulez comprendre le « Rapport au Temps » et connaître les « Maladies » qui le régissent pour mieux les « soigner »... ?

Vous aimeriez vous recentrer sur l'essentiel, adopter de bonnes pratiques, vous « manager » en toute efficacité, gagner vraiment du temps et de l'énergie ? Rejoignez-nous sur cette formation, il y avait un « avant » et il y aura un « après » nettement bénéfique !

Au Programme

Cerner les Fondamentaux de la Gestion du Temps

- Auto-Évaluation de votre gestion du temps et de vos pratiques.
- Les différents aspects du rapport au temps.
- Les « lois et les maladies » de la gestion du temps.
- Les préconisations simples pour mieux gérer.
- La structuration du temps selon l'Analyse Transactionnelle.

Mettre en œuvre une Gestion efficace du Temps

- Identifier vos motivations pour optimiser la gestion du temps.
- Éliminer les « voleurs de temps ».
- Travailler votre concentration.
- Apprendre à prioriser.
- Fixer des Objectifs SMART - Réalistes & Ambitieux !

Créer un Environnement Source d'Énergie Positive

- Les « 7 Espaces de l'Environnement ».
- La chasse aux « pollueurs » et « gaspillages ».
- L'organisation optimisée de l'espace de travail.

Développer Efficacité & Zen Attitude

- Les indicateurs d'efficacité.
- Les incontournables de la « Zen Attitude ».
- Les principes de la « Pensée Positive ».

Élaborer mon Plan d'Actions Personnalisé

- Je me challenge, je priorise, je planifie et je me mets en action !

Préservez ces ressources essentielles...
votre temps et votre énergie !