

GESTION DU TEMPS

Maîtrisez votre planning !!

La gestion du temps et une planification optimisée pour booster votre efficacité. C'est un atelier qui vous apprendra à devenir serein face à un calendrier chargé. Nous combinerons ensemble une série d'outils issus de techniques puissantes dans le coaching de dirigeants, cadres, et toutes personnes responsables de multiples tâches quotidiennes.

INTENTION :

- Optimisez votre organisation professionnelle et personnelle : identifiez et focalisez sur l'essentiel en appliquant la Loi de Pareto.
- Stimulez votre créativité et structurez vos idées avec le Mind Mapping pour s'organiser visuellement et favoriser la prise de décision.
- Priorisez intelligemment vos tâches en distinguant l'urgent de l'important et adoptez une démarche proactive avec une matrice bien définie.

PROGRAMME :

- Introduction et cadrage : intégration d'outils pour une gestion harmonieuse de votre temps
- Objectifs et application de trois outils principaux : Pareto, Eisenhower et MindMapping
- Exercices individuels, en binômes ou petits groupes
- Conclusion, débriefing et réponses aux questions

EN PRATIQUE :

- Atelier sur 1/2 journée
- 6 à 8 personnes maximum

Les + :

- Un accompagnement sur mesure alliant dynamique de groupe et focus individuel
- Un fascicule récapitulatif : théorie + cas pratiques vus lors du workshop

INTERVENANTE : Isabelle-Laure Destrée, coach et consultante pour les transitions professionnelles et privées. Spécialiste de la Résilience.

Chercheuse passionnée par un travail et une grande expérience sur la résilience interne et comportementale, dans tous les processus de transitions humains.

TARIF : 150€ TTC la demi-journée

