

## 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**

