

Formation gestion du temps

Prenez conscience du temps perdu

- ✓ Vous êtes constamment interrompu et perdez le fil de vos activités
- ✓ Vous perdez du temps sur des distractions qui ne contribuent pas à vos objectifs
- ✓ Vous n'arrivez pas à contrôler les petites interruptions qui s'accumulent

 **Objectifs pédagogiques :** Optimisez vos temps de concentration

Au Programme :

- ✓ Vous apprendrez à limiter les distractions
- ✓ Vous découvrirez des stratégies simples et efficaces pour retrouver votre concentration, mieux gérer votre temps et enfin atteindre vos objectifs !

 **Public visé :** Tous

Prérequis : aucun

Délais d'accès : Sur devis, signature de la convention minimum 3 semaines avant le début de la formation

Equilibrez vie perso et vie pro

- ✓ Vous courez après le temps- Entre le travail, la famille, les obligations...
- ✓ Vos journées ressemblent à une course sans fin 🏃💨

 **Objectifs pédagogiques :** Trouvez le bon dosage entre travail et vie privée

Au Programme :

- ✓ Prenez conscience du déséquilibre 📊
- ✓ Reprenez le pouvoir de votre temps ? 🕒
- ✓ Augmenter votre temps de votre vie perso grâce à des astuces

 **Public visé :** Pour tous. Un moment d'échange bienveillant et pratico-pratique, pour avancer ensemble, vers un quotidien plus serein.

Prérequis : aucun

Délais d'accès : Sur devis, signature de la convention minimum 3 semaines avant le début de la formation

Priorisez vos activités et vos tâches

- ✓ Vous vous sentez dépassé par la quantité de travail à accomplir
- ✓ Vous ne savez pas par quoi commencer.
- ✓ Vous avez du mal à séparer les tâches essentielles de celles secondaires.

 **Objectifs pédagogiques :** faire le tri, hiérarchiser l'essentiel et reprendre le pouvoir sur votre temps.

Au Programme :

- ✓ Repartez avec une vision plus claire de vos priorités
- ✓ Reprenez le pouvoir sur vos journées 🕒

 **Public visé :** Pour tous. Un moment d'échange bienveillant et pratico-pratique, pour avancer ensemble, vers un quotidien plus serein.

Prérequis : aucun

Délais d'accès : Sur devis, signature de la convention minimum 3 semaines avant le début de la formation

Planifiez et organisez vos journées

- ✓ Vous avez du mal à trouver un rythme qui vous convient
- ✓ Vous travaillez dans l'urgence et ressentez un stress permanent
- ✓ Vous finissez vos tâches en retard

 **Objectifs pédagogiques :** En finir avec les journées à débordement

Au Programme :

- ✓ Construire une journée réaliste
- ✓ Équilibrer temps pro / temps perso
- ✓ Gérer les imprévus sans culpabilité
- ✓ Créer un rythme qui vous ressemble

 **Public visé :** Un atelier pratico-pratique, accessible à tous, pour gagner en fluidité, alléger votre charge mentale et transformer votre organisation en véritable alliée 

Prérequis : aucun

Délais d'accès : Sur devis, signature de la convention minimum 3 semaines avant le début de la formation

Visualisez à long terme

- ✓ Vous avez du mal à voir où vous voulez aller et comment y arriver
- ✓ Vous vous perdez dans l'immédiateté et oubliez d'anticiper l'avenir
- ✓ Vous ne savez pas comment structurer votre année pour atteindre vos objectifs

 **Objectifs pédagogiques :** prendre de la hauteur et construire une vision claire de vos projets sur le long terme.

Au Programme :

- ✓ Poser vos objectifs durables
- ✓ Clarifier vos intentions personnelles et professionnelles
- ✓ Éviter la dispersion et garder le cap

 **Public visé :** Pour Tous. Un atelier bienveillant et pratico-pratique, pour remettre de la cohérence dans votre emploi du temps... et dans vos envies profondes. 

Prérequis : aucun

Délais d'accès : Sur devis, signature de la convention minimum 3 semaines avant le début de la formation

Organisez vos projets personnels

- ✓ Vous avez une idée en tête mais vous ne savez pas par où commencer
- ✓ Vous avez tendance à tout garder en tête... et à vous sentir vite submergé(e)
- ✓ Vous démarrez des projets, mais avez du mal à aller jusqu'au bout

 **Objectifs pédagogiques :** structurer vos projets, garder le fil conducteur... et avancer avec plus de fluidité !

Au Programme :

- ✓ Décomposer un projet en étapes claires
- ✓ Poser des échéances réalistes et motivantes
- ✓ Utiliser des outils simples pour mieux suivre votre avancement

 **Public visé :** Pour Tous. Un atelier accessible, bienveillant, pratico-pratique – pour transformer vos idées en actions concrètes et réalisables 

Prérequis : aucun

Délais d'accès : Sur devis, signature de la convention minimum 3 semaines avant le début de la formation