



Retrouver sa boussole pour mieux gérer son temps

16h

"Je voudrais ... mais je n'ai pas le temps",
 "Je mène une vie de fou, je cours toute la journée, quel stress",
 "Et ces mails qui me submergent, suis-je mal organisé(e)?"

Cela vous dit quelque chose ? Alors... accordez-vous une pause pour redémarrer EFFICACEMENT et dans la SERENITE.

Objectifs de la formation

- Comprendre son rapport au temps et en faire un allié,
- Redonner du sens au temps en identifiant ses priorités,
- Mettre en place des comportements nouveaux pour réduire son stress et vivre un temps de qualité au travail.

Contenu

Retrouver sa boussole :

- Clarifier ses missions et identifier ses priorités, se fixer des objectifs et élaborer son plan d'action, distinguer l'urgent de l'important.

Prendre conscience de son mode de fonctionnement :

- Pente naturelle, guides intérieurs, structuration de son temps, rythme d'activité. Diagnostic. Echange sur l'efficacité.

■ **Public** : Salariés, entrepreneurs, professions libérales

■ Dates :

Session 2009 : 26/10 (1j), 14/12 (0.5j) et 3 séances de coaching individuel

Session 2010 : 02/03(1j), 27/04 (0.5j) et 3 séances de coaching individuel

■ **Lieu** : Toulouse

■ **Animatrice** : Béatrice Ligonès-Laffort, coach, 10 ans d'expérience en management et accompagnement.

Tarif : 990€ H.T

Identifier les méthodes et outils utiles à sa démarche personnelle de progrès

- Planifier, trier les demandes, gérer les imprévus, ...

Le temps avec les autres

- Préserver les relations, partager les priorités, éviter le gaspillage collectif (mails, réunions), déléguer, savoir dire non et apprendre à dire oui.

Définir ses axes de progrès, choisir de changer et partager les fruits des changements amorcés.

Unique sur le marché ...
 Une formation sur 2 mois incluant 3 séances de **coaching individuel** pour entrer dans un véritable **processus de changement**

Challenge INNOVATION ... Vos projets en action.

Tél: 06 42 25 86 01

Mail : contact@challengeinnovation.com

Web : www.challengeinnovation.com

CHALLENGE : Faire du temps un allié