

**Nouvelle formation**  
**"Femmes débordées, Réappropriiez-vous votre temps !"**  
**le 10 juin prochain sur Paris**

Entre le travail et les obligations familiales, le quotidien des femmes actives ressemble à une course contre la montre permanente : tous les matins, c'est la guerre des tranchées et dès le retour à la maison, il faut s'attaquer sans répit au marathon du soir !

Une impression tenace de toujours courir après le temps et de ne jamais parvenir, ou si peu, à prendre un peu de temps pour soi, avec à la clé le risque souvent négligé d'un *burn-out* professionnel... <sup>1</sup>

En effet, sur-sollicitées en permanence, coincées dans une vie binaire rythmée par les obligations professionnelles et familiales, les femmes se transforment progressivement en robot, branchées sur pilote automatique.

**Une formation pour oser dire stop et se réappropriier son temps**

Et si le surmenage des femmes actives n'était pas une fatalité ? Et si les femmes « osaient » dire stop à ce rythme infernal et revendiquaient une troisième voie dans laquelle leurs besoins étaient respectés et leurs envies réaffirmées ?

C'est la proposition de cette formation qui invite les femmes à se réappropriier leur temps, leurs besoins, leurs envies...

En effet, destinée essentiellement aux femmes actives souhaitant reprendre la main sur l'organisation de leur temps, cette formation a pour ambition, sur une journée, d'aider les femmes à **changer en profondeur le regard qu'elle porte sur la "gestion" de leur temps.**

La gestion du temps telle qu'on la connaît depuis les années 80 et qui avait pour objectif d'accroître notre rendement et notre productivité n'a plus cours aujourd'hui, elle laisse la place depuis peu à de nouvelles façons de gérer le temps.

L'enjeu aujourd'hui est ailleurs : il s'agit désormais de **donner du sens à son temps**, bref d'organiser son temps tout en préservant sa qualité de vie, à l'aune d'une vision globale qui s'appuie d'abord sur ses valeurs, ses objectifs de vie, ses priorités et aspirations profondes.

Un savant équilibre entre obligations professionnelles et aspirations personnelles...

## Le programme de la journée :

### **Matinée : 9h / 12h 30**

Au secours, je suis débordée !  
Changer son regard et faire du temps un allié  
Se réapproprier son temps  
Au-delà de la gestion du temps, la "gestion de soi" !

### **Après-midi : 13h 30 / 17h 30**

Il est urgent... de ralentir  
Se recentrer son "son essentiel"  
Organiser concrètement ses journées  
Agir sur les leviers d'une bonne organisation au quotidien

Réservée à 12 participantes maximum par journée, cette formation est organisée le **lundi 10 juin prochain** à l'Atelier du Coach, 17, rue de Charonne, Paris 11ème (d'autres dates seront programmées sur le 2<sup>nd</sup> semestre 2013).

## Quelques mots sur la formatrice

**Diane BALLONAD ROLLAND** est consultante et formatrice en organisation personnelle et fondatrice, en avril 2011, du Cabinet **Zen & Organisée**.



Son expertise : aider les femmes débordées, fatiguées et stressées par les contraintes de la vie quotidienne, à se réapproprier leur temps et à mieux s'organiser : **"Comment faire pour tout concilier, et surtout, pour prendre du temps pour soi, concrètement et sans culpabiliser ?"**

Les clientes qu'elle accompagne sont principalement des femmes actives, salariées pour la plupart, mais aussi des femmes chefs d'entreprise et indépendantes pour lesquelles la problématique de l'articulation des temps de vie est centrale.

2

Diane Ballonad Rolland anime également 2 blogs, "Zen & Organisée" et "Zen & Organisée dans ma vie professionnelle", et est l'auteur d'un livre, **"Envie d'être Zen & Organisée ?"**, paru fin janvier 2013 aux Editions Tournez la page dans la collection "Femmes Actives".

### Contact presse :

**ZEN & ORGANISEE**

**Diane Ballonad Rolland**

06 30 41 02 86

[dianeballonad@zen-et-organisee.com](mailto:dianeballonad@zen-et-organisee.com)

[www.zen-et-organisee.com](http://www.zen-et-organisee.com)

[www.zen-et-organisee-dansmaviepro.com](http://www.zen-et-organisee-dansmaviepro.com)

