



## Public :

**Pour toutes les femmes souhaitant reprendre la main sur l'organisation de leur temps.**

## Calendrier 2013 :

- 📅 **Vend. 4 octobre** (Paris)
- 📅 **Vend. 25 octobre** (Montpellier)
- 📅 **Vend. 15 novembre** (Lyon)
- 📅 **Vend. 22 novembre** (Paris)
- 📅 **Vend. 6 décembre** (Bordeaux)

**Lieu : Paris / Province**

(Autres dates possibles en Province sur demande)

## Tarifs :

- Particuliers : **180 € TTC**
- Prise en charge par l'entreprise : **390 € HT**
- Tarifs groupe : nous consulter

**Possibilités d'intras sur demande**

**ZEN &  
Organisée !**  
Se réapproprier son temps

# Femmes débordées : *Réappropriiez-vous votre temps !*

**Vous vous sentez débordée ?**

**Vous courez sans cesse après le temps ?**

**Zen & Organisée a conçu une journée pour changer en profondeur le regard que vous portez sur la gestion de « votre » temps, pour passer concrètement à l'action et trouver « votre » équilibre.**

## Programme :

**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 sur « son essentiel »

Organiser concrètement ses journées

Agir sur les leviers d'une bonne organisation au quotidien



## Inscriptions :

**Diane BALLONAD ROLLAND**

Tél : 06 30 41 02 86

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

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



# Femmes débordées : *Réappropriiez-vous votre temps !*

## Programme :

### Matinée : 9h / 12h 30

#### Public :

**Pour toutes les femmes souhaitant reprendre la main sur l'organisation de leur temps.**

#### Objectifs :

Mettre son quotidien en perspective.

Mieux cerner son propre rapport au temps.

Reprendre la main sur l'organisation de son temps.

Donner du sens à son temps.

Organiser ses priorités et son quotidien à l'aide d'outils concrets.

Trouver sa propre méthode pour organiser son temps et équilibrer sa vie.

#### En pratique :

10 participantes maximum

Frais d'hébergement et de repas : à la charge des participantes

#### Au secours, je suis débordée !

« *Qu'est-ce qui coince ?* » : Etat des lieux

« *Où passe mon temps ?* » : mieux cerner son propre rapport au temps

Identifier ses facteurs de stress : repérer les situations génératrices de stress et les signes précurseurs de surmenage

Osez dire stop et (re)prendre le pouvoir sur votre vie !

#### Changer son regard et faire du temps un allié

Voir le temps autrement

Considérer le temps comme un capital

Passer d'un temps subi à un temps choisi : prendre la responsabilité de son temps

Exit la gestion du temps (dépassée !), place à la gestion de soi !

#### Se réapproprier son temps

« *A qui appartient votre temps ?* » : Etat des lieux

Débrancher le pilote automatique (appuyer sur la touche Reset)

« *Je ne suis pas une pieuvre !* » : identifier vos différentes casquettes (rôles et mandats)

Délimiter son implication dans la sphère travail et savoir cloisonner

Comment concrètement se réapproprier son temps ?

#### Au-delà de la gestion du temps, la « gestion de soi » !

Savoir se poser et prendre du recul sur son quotidien (mise en perspective)

Se reconnecter à ses besoins

Faire face à la fatigue

Apprendre à gérer son énergie et à recharger les batteries

« *En finir avec le syndrome du post-it mental* » : comment alléger la charge mentale ?



# Femmes débordées : *Réappropriiez-vous votre temps !*

## Programme :

**Après-midi : 13h 30 / 17h 30**

### Public :

**Pour toutes les femmes souhaitant reprendre la main sur l'organisation de leur temps.**

### Pédagogie :

- Alternance de théorie et d'exercices ludiques
- Cas pratiques et concrets
- Echange entre les participantes
- Partage de pratiques

### En fin de journée

Chaque participante repart avec :

- un support de formation complet
- une liste de ressources
- une bibliographie complète

#### Il est urgent... de ralentir

- Equilibrer temps obligé et temps à soi
- S'autoriser à prendre du temps pour soi
- Savoir déconnecter quand il le faut
- Apprendre à ralentir et à trouver son « Tempo Giusto »

#### Se recentrer sur « son essentiel »

- Donner du sens à son temps
- Trouver ses étoiles
- Tracer sa feuille de route
- Un outil pour structurer sa pensée, libérer l'esprit et clarifier sa vision : le « Mind-mapping »,

#### Organiser concrètement ses journées

- Planifier ses priorités du jour
- L'agenda à trois temps
- La meilleure méthode pour organiser son temps, c'est la vôtre !
- Focus sur différentes méthodes d'organisation personnelle : Pomodoro, GTD, En18Minutes de Peter Bregman, ZentoDone, etc...

#### Agir sur les leviers d'une bonne organisation au quotidien

- Mieux s'organiser : pour quoi faire ?
- Qu'est-ce qu'une bonne organisation ?
- L'organisation : faites-en une affaire collective



Crédit photo : Karen Wender



## Accompagnement :

Pour les stagiaires souhaitant aller plus loin, possibilités d'accompagnement à distance via **Skype** :

- 1 heure d'accompagnement individualisé tous les 15 jours, sur 3 ou 6 mois.

### Contact :

Tél : 06 30 41 02 86

dianeballonad@zen-et-organisee.com



# Femmes débordées : Réappropriiez-vous votre temps !

## Formatrice :



### Diane Ballonad Rolland

Consultante et formatrice en organisation personnelle et fondatrice, en avril 2011, du Cabinet **Zen & Organisée**.

Son expertise : aider les femmes débordées, stressées, fatiguées 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.

Elle organise régulièrement des ateliers ("**Mamans débordées : allégez votre agenda !**", "**Prendre du temps pour soi : mode d'emploi !**", ...), des petits déjeuners thématiques ou networking et des formations autour de la gestion du temps et de l'organisation personnelle.

Elle publie le 18 janvier 2013 aux [Editions Tournez la page](http://Editions.Tournez.la.page) (collection Femmes Actives) son premier livre grand public : "**Envie d'être zen et organisée ?**".

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

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

**ZEN &  
Organisée !**  
Se réapproprier son temps

N° Siret : 418 523 767 000 30 – Code APE : 9609Z.

N° d'activité de formateur en cours d'enregistrement auprès du préfet de l'Hérault  
Dispensé d'immatriculation en application de l'article L 123-1-1 du Code de commerce





## Public :

Pour toutes les femmes souhaitant reprendre la main sur l'organisation de leur temps.

## Calendrier 2013 :

- ☐ Vend. 4 octobre (Paris)
- ☐ Vend. 25 octobre (Montpellier)
- ☐ Vend. 15 novembre (Lyon)
- ☐ Vend. 22 novembre (Paris)
- ☐ Vend. 6 décembre (Bordeaux)

Lieu : Paris / Province

(Autres dates possibles en Province sur demande)

## Tarifs :

- Particuliers : 180 € TTC
- Prise en charge par l'entreprise : 390 € HT
- Tarifs groupe : nous consulter

Possibilités d'intras sur demande

**ZEN &  
Organisée !**  
Se réapproprier son temps

# Femmes débordées : Réappropriiez-vous votre temps !

**Vous vous sentez débordée ?**

**Vous courez sans cesse après le temps ?**

Zen & Organisée a conçu une journée pour changer en profondeur le regard que vous portez sur la gestion de « votre » temps, pour passer concrètement à l'action et trouver « votre » équilibre.

## Bulletin d'inscription :

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Email : .....

☐ Tarif particuliers : 180 € TTC

☐ Tarif entreprises : 390 € HT

Possibilité de régler en deux fois (2 chèques \*).

(\* à l'ordre de : Diane Ballonad Rolland)

Règlement à adresser à :

**Zen & Organisée**

Résidence Marguerite Duras - Bât. B - Apt. 5

18, rue Le Tintoret 34000 Montpellier

## Inscriptions :

**Diane BALLONAD ROLLAND**

Tél : 06 30 41 02 86

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

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



Crédit photo : Karen Wender