escala
formation et assistance
051 26 87 65
info@escala.be
www.fr.escala.be

Gagner du temps et rentrer à la maison à temps

Nombre de sessions: 2

"Je n'ai jamais assez de temps pour tout terminer."

Cela vous rappelle quelque chose?

Pour cette formation, nous partons de votre situation personnelle pour en arriver à un changement de comportement. Sur la base d'une approche personnelle, nous appliquons des techniques classiques en combinaison avec des voleurs de temps et des énergivores actuels.

Description

Partant de situations réelles, nous répondons au besoins des participants. Cette formation vous apprend à définir vos priorités et à utiliser votre temps de façon plus efficiente. Nous visons à organiser nos activités quotidiennes et à identifier les chausse-trapes personnelles.

Des exercices interactifs vous apprennent à créer un équilibre sain entre travail et vie privée; vous collaborez de manière ciblée avec vos collègues et éliminez vous-même la charge d'un agenda dé-bordant et d'un manque permanent de temps.

Programme

Matin:

- HBDI
- Auto-motivation
- Quelles sont les véritables priorités

Après-midi:

- Autogestion
- Endiguer les énergivores
- Plan d'action

A qui cette formation s'adresse-t-elle

Cette formation est destinée à ceux qui ont l'impression que le temps leur file entre les doigts. Si vous ne parvenez pas à respecter les délais et que vous considérez la gestion du temps comme un problème, cette formation constitue la solution pour vous!

Nombre de sessions: 2