

GESTION DU TEMPS - REDONNER DU TEMPS À SES PASSIONS



Cette formation de 30 heures s'appuie sur le principe que pour bien gérer et prioriser son temps, il faut choisir une direction qui nous motive et nous fait vibrer, prendre conscience de nos voleurs de temps et mettre en action des outils simples et concrets.

Les sujets abordés seront:

- L'exploration d'une direction qui donne un sens à sa vie
- L'expérimentation de la technique de créativité, le mindmapping, pour mieux gérer et prioriser ses actions
- La matrice de gestion du temps
- Liste de ses activités en regard de son énergie et du temps à consacrer
- Les voleurs de temps
- Les causes et les solutions à apporter
- Planification des actions à court, moyen et long terme afin d'optimiser son temps
- Et bien d'autres trucs et outils de gestion et priorisation du temps

Les contenus seront présentés à partir de présentations magistrales et interactives, de mises en situation, de techniques de créativité et de programmation neurolinguistique (PNL), de discussions et d'échanges d'opinion, etc.

Dates et endroit:

Les lundis du 13 mai au 10 juin 2018 de 9h à 16h au 2050, rue King Ouest, bureau 020, Sherbrooke, Québec.