

LA GESTION DU TEMPS ET DE L'ESPACE

« Ceux qui emploient mal leur temps
Sont les premiers à se plaindre de sa brièveté »

Jean de La Bruyère

Durée : 2 jours consécutifs
DIF : 14 heures

Dates :
Du 01/01 au
31/12/2009

Tarifs :
Particuliers
210 € / 2 jours

Formations Inter
230 € HT/
Jour/personne

Formations Intra
1300 €/ht/jour
et par groupe de
10 personnes
maximum

Prérequis :
Avoir effectué la
formation
« Connaissance de
soi et
Développement
Personnel avec le
MBTI/CCTI »

Au quotidien, dans la vie privée ou professionnelle, face aux sollicitations multiples, aux nécessaires priorités à établir, il est judicieux de prendre le temps de se poser les bonnes questions quant à sa propre perception de la gestion du temps et de l'espace. Autant de questions pertinentes qui permettent ensuite de mieux comprendre nos générateurs de stress pour mieux les gérer.

Cet atelier s'adresse à toute personne connaissant son profil typologique MBTI vu dans le module initial « Connaissance de soi et Développement Personnel », désireuse de prendre le temps de se poser pour optimiser ses capacités d'organisation, mieux gérer son temps, son espace et son énergie...

Par l'alternance d'apports théoriques et de travaux concrets, nous verrons ensemble :

- ✓ Le rapport au temps et le diagnostic de sa perception du temps et de l'espace avec l'aide du MBTI/CCTI
- ✓ Sa propre perception du temps
- ✓ La mesure des conséquences dans le quotidien
- ✓ Comment évaluer ces « mangeurs de temps » qui polluent la vie
- ✓ Comment mieux les gérer
- ✓ L'identification de ses points forts et de ses points de progrès
- ✓ Comment se donner les moyens de faire autrement

Cet atelier vous permettra de mieux comprendre vos fonctionnements générateurs de stress pour mieux s'en libérer avec l'utilisation d'une démarche simple facilitant l'organisation quotidienne, personnelle ou professionnelle, pour plus de calme et d'harmonie.

Pour vous inscrire ou pour tout autre renseignement contactez-nous sur

contact@jmpartenaires.fr