



ESPACE COACH

Tél. : 06 85 23 83 61

www.espace-coach.com



Optimiser son temps

"L'art du temps est une arme contre le stress"

Source J-L Servan-Schreiber

Objectifs de la formation

- Diagnostiquer sa relation au temps
- Découvrir et anéantir les mauvais génies du temps
- Acquérir des outils pour se gérer soi-même dans le temps
- Apprendre à s'organiser efficacement

Les « + » de la formation

- Chaque participant est accueilli dans son individualité
- Chaque participant repart avec sa trousse à outils individuelle de planification
- Possibilité de coaching individuel par la suite

Participants

- Tout salarié victime du manque de temps : baisse de la réactivité, augmentation de l'écart entre objectif et réalisé, difficulté à atteindre les objectifs...

Les Bénéfices pour l'entreprise

- Diminuer le stress des salariés
- Augmenter leur efficacité, gagner en fiabilité
- Respecter les délais
- Améliorer la communication interne...

Les Bénéfices pour le participant

- Meilleure résistance à la pression
- Adaptabilité face aux imprévus
- Apprendre à gérer ses priorités...

Programme

JOUR 1 : LA DIMENSION DU TEMPS

1- Notre perception personnelle du temps

- Aspect culturel
- Structuration personnelle du temps
- Trouver ses mauvais génies

2- Temps et projets

- Les 5 étapes d'un projet
- Transformer ses projets en objectifs
- Objectifs, Motivations et Priorités

JOUR 2 : S'ORGANISER DANS LE TEMPS

1- Chronobiologie

2- Les 8 lois du temps

3- Choisir ses priorités

- Les 3 étapes du choix
- Traiter ses conflits de priorité (il faut / j'ai envie)

4- Outils de planification

Informations pratiques

Durée

2 jours

Session

Une session par trimestre
Nous consulter

Coût

750 € HT par participant
Possibilité de formation intra-entreprise
Nous consulter

Contact

Emmanuelle Bourdin
Tél. : 06 85 23 83 61

emmanuelle.bourdin@espace-coach.com