

Je fais la paix avec le temps

mardi 12 janvier 2016, par [marjToussaint](#)

Je n'ai pas le temps, je n'ai plus le temps, je me sens débordé, il y a tellement d'imprévus, à quoi bon planifier... ? Ces plaintes vous semblent familières ? Vous en avez assez de vous battre contre la montre ? Vous souhaitez enfin trouver la formule qui VOUS convienne pour organiser votre temps, et échanger le stress contre la sérénité ? Alors cette formation est faite pour vous !

Elle vous permettra de découvrir la série des « trucs et astuces » et « règles d'or » de la gestion du temps. Mais elle vous permettra surtout d'étudier votre relation personnelle vis-à-vis du temps et votre fonctionnement afin de trouver la méthode qui vous convient :

Qu'est ce que vous aimeriez changer/améliorer ?

Quelles sont vos contraintes et vos marges de manœuvres ?

Pourquoi ce que vous avez essayé jusqu'à présent n'a pas fonctionné ?

Objectifs et contenus

Vous permettre de mieux comprendre votre propre rapport au temps, vos atouts et vos écueils :

- Qu'est-ce que j'aimerais changer, améliorer ?
- Quelles sont mes contraintes et marges de manœuvre ?
- Pourquoi tout ce que j'ai essayé jusqu'à présent ne marche pas ?

Apprendre les bonnes pratiques de la gestion du temps :

- Savoir identifier et gérer les priorités
- Découvrir et « dompter » les voleurs de temps, planifier en intégrant les imprévus.
- Apprendre à optimiser et adapter ses outils de gestion du temps : agenda, liste de tâches, classement,...

Méthodologie

Formation interactive alliant apports théoriques et analyse d'exemples concrets.

Des exercices et mises en situation pratiques seront proposés aux participants.

Formatrice

Anne-Françoise GAILLY, formatrice spécialisée en management humain dans le secteur non marchand.

Infos pratiques

Quand ?

2 programmations en 2015 :

- 2 mardis : 8 et 22 septembre 2015 (de 8h45 à 17h00) (code : temps-09/2015)

- 2 mardis : 10 et 24 février 2015 (de 8h45 à 17h00) (code : temps-02/2015)

Où ? à CFS asbl, Rue de la Victoire 26, 1060 Bruxelles

Prix ? 100 € (pause-café et lunch du midi inclus)

