

Équilibrez votre vie professionnelle et personnelle

**Découvrez les vertus anti-stress de la gestion de vos priorités.
Vous gagnerez en efficacité professionnelle, relationnelle et personnelle.**

Pour qui :

- Dirigeant, Cadre, Créateur d'entreprise, Auto-entrepreneur...

Objectifs :

- Savoir se fixer des objectifs et les atteindre
- Avoir une bonne méthode d'organisation
- Gagner du temps et ne plus en perdre
- Aller à l'essentiel et savoir trancher
- Acquérir un confort de vie sans fatigue
- Prévenir le stress en éliminant les stressés.

Animation :

- Bernadette PICAZO Psychologue Clinicienne
Formatrice en Management – Coach
spécialiste du Stress et du développement
personnel et de l'efficacité professionnelle
depuis 15 ans.

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques et pratiques
- Jeux de rôles interactifs
- 70 % de pratique
- Exercices d'entraînement et d'application
- Mises en pratique à partir de situations
concrètes vécues au quotidien par les
participants.

Programme :

- La rosace des activités
- L'essentiel et l'accessoire
- La ligne du temps
- La gestion du temps
- La répartition des 3 temps
- La vision à long terme
- Les voleurs de temps
- La bonne fixation d'objectif
- La connaissance de ses propres priorités
- Le biorythme personnel
- L'art de la délégation
- Le refus des urgences
- La hiérarchie de critères
- Les outils de l'organisation
- La planification efficace
- L'anticipation permanente
- La méthode Pert
- Le mode projet étendu
- L'horloge et la boussole
- La négociation utile
- La prise de recul nécessaire
- Le plan de progrès personnel

Durée : 3 jours (2+1) 20 heures
Groupe : 12 personnes maximum
Lieu : à déterminer
Coût : 435 € H.T./j/participant
Eligible au DIF
Convention de formation

Pour développer durablement votre stratégie
de réussite complétez cette formation par :

Prendre aisément la parole en public
Prévenir le Stress Professionnel
Développer son assertivité

stressteam

Société à responsabilité limitée Siret 512 111 220 00012
Immeuble A 1ter, rue basse de la Terrasse- 92190 Meudon
- ☎ 01 46 26 82 07 / 06 13 50 69 46 bpicazo@stressteam.com



Société à responsabilité limitée Siret 512 111 220 00012
Immeuble A 1ter, rue basse de la Terrasse- 92190 Meudon
- ☎ 01 46 26 82 07 / 06 13 50 69 46 bpicazo@stressteam.com