

-Format en visio-conférence - Comment gagner du temps pour éviter d'en perdre ?

Nov.

21

De 9h30 à 11h30

Intervenante : Françoise VIDAL, sophrologue

Comment mieux vous écouter pour identifier vos dysfonctionnements
face à la gestion du temps ?

- Programme
- Analyser son fonctionnement face au temps
 - Bien démarrer sa journée
 - Se fixer des objectifs, définir ses priorités et apprendre à planifier
 - Comment gérer le stress lié à la gestion du temps
 - Contrôler sa procrastination
 - Classer, c'est gagner du temps
 - Gérer son téléphone et sa boîte mail

