

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

Oct.

13

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

