

Gérer son temps et ses priorités



Éligible
au DIF

290 euros

Pré-requis : Aucun

Profil : Tous publics, particuliers ou professionnels souhaitant améliorer sa gestion du temps et son organisation....

Les + formation :

S'organiser pour une vie équilibrée !

Gérer son temps est de plus en plus prégnant compte tenu de la vie trépidante que nous menons ! Notre temps est-il correctement employé en fonction de nos priorités ou bien nous laissons nous porter par les urgences des autres consciemment ou inconsciemment ?? Pour être efficace, être motivé, être « bien dans sa tête », gérer son stress en s'entraînant à la pratique du « stop » et définir sa relation au temps, il faut identifier, évaluer, classifier, agencer ses activités et adapter ses rythmes de vie. C'est un état d'esprit et une affaire de méthode ! ISRI propose une formation de haute qualité à un tout petit prix !

Lieux et dates

Lyon :

1^{er} et 2 octobre 2013

Valence :

29 et 30 octobre 2013

13 et 14 novembre 2013

10 et 11 décembre 2013

Montélimar

20 et 21 novembre 2013

**Autres lieux et dates,
nous contacter**

2 jours – 14 heures

Objectifs :

- ❖ Identifier nos chronophages pour mieux les gérer
- ❖ Distinguer les sujets importants, urgents et prendre de la hauteur
- ❖ Savoir prioriser et mettre en place un plan d'action

Programme :

Connaître ses chronophages

Découvrir les lois du temps

Connaître ses rythmes biologiques

Gestion du stress (causes, conséquences et solutions)

Clarifier ses valeurs et ses priorités/Identifier ses points de difficultés

Établir des priorités et planifier son activité



Bonus formation :

Chaque participant à cette formation bénéficie, **EN PLUS** et **GRATUITEMENT**, d'un exercice personnalisé pour améliorer son efficacité au travail.



Économisez 5 à 10% en réglant cette formation Clés-En-Main avec les Chèques-Prestations® ISRI®

