

MON RAPPORT AU TEMPS

DÉFINITION

Bien connaître ses fluctuations d'énergie est essentiel à une gestion du temps efficace. Vous apprendrez dans ce module à organiser vos différentes tâches en fonction de l'énergie dont vous disposez à un moment précis de la journée. Vous apprendrez également à reconnaître les pensées qui sont à la base de certains comportements limitatifs, comme la procrastination et le perfectionnisme à outrance.

PUBLIC CIBLE

Toute personne désirant maximiser sa gestion du temps.

OBJECTIF GÉNÉRAL

- déceler ses moments de haute efficacité
- adapter les tâches en fonction de son niveau d'efficacité
- mettre en évidence les pensées limitatives sur le temps et les transformer

PRÉ-REQUIS POUR SUIVRE CETTE FORMATION

Aucun

MÉTHODE DE TRAVAIL

- auto-évaluation
- exercices pratiques individuels

CONTENU DU COURS MON RAPPORT AU TEMPS

DURÉE ET PRIX

Durée: 90 minutes

Prix: sur demande