

## Equilibrer mon TEMPS personnel, professionnel et familial

### Public concerné

SENIOR souhaitant trouver **plus d'équilibre et d'harmonie dans la gestion de ses activités**, obligations personnelles, professionnelles et familiales.

### 3 FORMULES

#### INTRA – France entière

Durée, lieu, nombre de participants, contenu, adaptés aux objectifs visés.

#### INTER

**3 participants maxi**

**Réalisation assurée aux dates prévues**

**Durée : 2 jours** + suivi individuel\*

**Dates :**

02 – 03 février

11 – 12 avril

15 – 16 octobre

13 – 14 décembre

**Lieu : Paris**

**Prix HT : 1 740 €**

Clarification des objectifs

\* Session Individuelle de suivi et conseils personnalisés : 1 H 30

#### INDIVIDUEL

**Durée : 10 heures**

**Dates :** choisies avec le stagiaire

**Lieu :** Paris – Alsace – Angers - Montpellier - Nantes - Toulouse

**Prix HT : 2 160 €**

**En option** - sessions individuelles de suivi : 220 €/heure

### Consultants

Véronique CAUWET

Dominique CHARMES

Martine MIGNAN

Anita OLLAND

Christine SAINT-LEGER

Jean-Marc SOUDON

### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, je disposerai de moyens pour :

- construire plus de **liberté de choix** grâce à l'harmonisation de mon temps,
- améliorer ma capacité à me fixer des objectifs, **définir mes priorités**, m'organiser et planifier mes activités afin d'être efficace, tout en étant **satisfait** de l'utilisation de mon temps,
- **communiquer** avec aisance, **respecter les choix** d'utilisation de mon temps et négocier, le cas échéant. gagnant/gagnant.

### THEMES pouvant être abordés

#### Comprendre et maîtriser ma relation au temps

Découvrir ma représentation mentale du temps et l'influence qu'elle exerce sur mon attitude au quotidien

Comprendre les mécanismes qui influencent mes choix en termes d'organisation et de gestion du temps (valeurs, règles...) et me donner plus d'alternatives

Définir des objectifs de changement pour utiliser mon temps de façon plus satisfaisante au plan personnel et professionnel

#### Equilibrer le partage de mon temps

Définir clairement les domaines de vie que je veux privilégier, développer, protéger :

- Les différentes activités personnelles et professionnelles à équilibrer
- Le temps nécessaire pour ces activités et leur périodicité

Identifier mes appartenances et obligations pour en tenir compte dans mon organisation

Apprendre à faire des choix réalistes et écologiques pour agir en cohérence

Ordonner les priorités de façon juste et efficace

#### Protéger mon temps

Repérer les "voleurs" internes et externes et trouver des solutions pragmatiques

Apprendre à exprimer, argumenter, mes choix, mes demandes, mes limites, mes refus dans le respect de mes interlocuteurs privés et ou professionnels

Savoir proposer, négocier des alternatives, faire des compromis gagnant/gagnant

#### Piloter mon temps efficacement

Définir clairement mes objectifs

Me fixer des limites et des délais appropriés

Définir mes tâches avec précision pour programmer mes plans journaliers, hebdomadaires, mensuels

Anticiper et planifier judicieusement

Optimiser l'utilisation de mon agenda

### VOTRE CONTACT

SeniorEv - 75013 PARIS - Tel : 01 53 61 34 60 - [eva.depecker@seniorev.com](mailto:eva.depecker@seniorev.com) - [www.seniorev.com](http://www.seniorev.com)