
Gestion du temps et du stress

Réf. : F09
- 2 jours -
du 6 au 7 avril 2009

Pour gérer son temps, sa vie, on ne peut faire l'économie de soi, de toucher à la **racine de notre être**, au sens que nous donnons à ce que nous vivons. C'est la maîtrise du temps.

Et puis, il y a les méthodes de gestion du temps qui permettent de libérer le cerveau pour qu'il puisse traiter les questions, les problèmes, les priorités au lieu de les stocker. Cet aller-retour **entre FAIRE et prendre conscience de ce que l'on fait** devient une manière plus riche de vivre le moment présent.

Objectifs

Permettre aux participants de réfléchir concrètement à leur vie, professionnelle ou privée, à la manière dont ils la gèrent et à ce qu'ils en font. Prendre conscience ainsi de ce qu'ils peuvent et veulent changer dans leur quotidien.

Contenus

- Comment le manque de gestion du temps génère-t-il le stress et l'inefficacité ?
- Les lois et principes de la gestion du temps et des capacités personnelles
- Passer de la passivité à l'action
- Le stress : son origine, son mécanisme et son traitement
- Les techniques et outils de gestion
- L'écriture de nos objectifs personnels et professionnels

Méthodes

La formation alternera échanges, exposés théoriques, méthodologies, exercices ludiques, écritures d'objectifs personnels,...

Référents théoriques : JL Servan-Schreiber, B. Jarosson, T. Kalher, E. Berne, F. Delivré, R. Moyson, H. Mintzberg, Les Schiff,...

Participants

Entre 12 et 16 participants impliqués dans le domaine de l'alphabétisation des adultes.

Intervenant

Vincent Maystadt, licencié en Sciences Economiques, formé à l'Analyse Transactionnelle, à la C.N.V., à l'hypnose éricksonienne, à l'approche interculturelle et à plusieurs techniques de thérapie psycho-corporelle.

Consultant-formateur en Relations Humaines, médiateur et psychothérapeute.