



DANIEL WEBER

CONSEIL, FORMATION, COACHING:
LE SAVOIR-ÊTRE EN PLUS

APPRENEZ À GÉRER VOTRE TEMPS AVEC SÉRÉNITÉ ET EFFICACITÉ

PROBLÈME POSÉ

Ah, si les journées avaient plus de 24 heures, disent certains ! Le paradoxe, c'est que dans cette hypothèse, ceux qui émettent un tel souhait ne sauraient pas mieux gérer leur temps ; ils continueraient de leur faire cruellement défaut.

Car la gestion du temps englobe notre vie entière, à la fois dans le cadre professionnel et privé. Le maîtriser donne du sens à notre vie.

Pour y arriver, il faut partir de soi-même. En effet, notre rapport au temps nous permettra de nous gérer nous-mêmes dans le temps, jour après jour, au fil de notre existence.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier ses propres dysfonctionnements par rapport au temps,
- Découvrir et intégrer des outils de gestion de son temps simples, efficaces, opérationnels et adaptés à son propre mode de vie,
- Se libérer du stress généré par la non maîtrise du temps.

MÉTHODOLOGIE

- Alternance entre apports intellectuels et échanges à partir du vécu.
- Exercices interactifs.
- Cas pratiques.

DURÉE (AU MINIMUM) : 2,5 JOURS.

Daniel Weber / Formateur

5A, rue Derrière Les Cours | F- 67450 LAMPERTHEIM

www.danielweber.fr

Port. + 33 (0)6 12 47 13 57 | Mail : danweb@danielweber.fr