Gestion du temps et des priorités

Mme BLIND Emmanuelle

INFORMATIONS

Visio-atelier

Début le jeudi 17 mars 2022

DURÉE : 02:00

PROFILS : Home Organiser (organisatrice d'intérieur)

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Aucun

CODE ACTIVITÉ : 6AD402

Prix : **40.00 €**

DESCRIPTION

Pour information, le Lien de connexion vous sera envoyé par l'animateur.trice 4 jours avant le démarrage de votre activité. En cas de non-réception n'hésitez pas à contacter l'accueil au 03.89.46.48.48 ou par mail contact@universitepopulaire.fr

L'atelier Gestion du Temps et des priorités permet de prendre conscience de son rapport au temps afin de déterminer ensuite les tâches incompressibles (les priorités). Une fois cela fait, il s'agit de voir comment repérer les éléments "voleurs de temps" et d'apprendre, grâce à différents outils, à se ménager des temps pour soi, indispensables à la bonne marche du quotidien et à l'épanouissement personnel.

Gestion du temps et des priorités

Mme BLIND Emmanuelle

OBJECTIFS

- Prendre conscience de sa propre relation au temps.
- Repérer les temps incompressibles.
- Prendre conscience des "voleurs de temps".
- Repérer et apprendre à protéger les temps pour soi.
- Trouver des outils pour la gestion personnelle du temps.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	17-03-2022	19:00	02:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	18-03-2022	19:00	02:00	VISIO-ATELIER