



INFORMATIONS



VISIO-ATELIER



Début le jeudi 24 février 2022



DURÉE : 02h

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.



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.