

Organiser efficacement son temps et son énergie

Objectifs de la formation

- Clarifier ses priorités.
- Réduire la charge mentale.
- Structurer un agenda réaliste.
- Gérer interruptions et imprévus.

Public visé & prérequis

Public visé : dirigeants, managers, TNS, managers réseau.

Prérequis : aucun.

Programme détaillé

1. Fonctionnement personnel.
2. Priorisation.
3. Organisation.
4. Gestion mentale.
5. Plan d'action 30 jours.

Modalités pédagogiques & durée

Durée : 1 à 2 jours.

Format : présentiel ou distanciel.

Méthodes : cas pratiques, mises en situation.

Évaluation

Quiz final et étude de cas.

Accessibilité PSH

Adaptations possibles.

Modalités et délais d'accès

Délai : 1 à 3 semaines.

Tarifs

Sur devis.

Pour planifier une session ou obtenir un devis : contactez-nous.

