

Fiche Conférence

Le temps c'est la vie, perdre son temps c'est perdre sa vie !

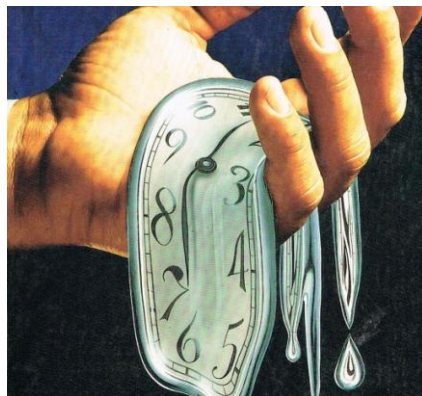
Objectif :

Dans cette conférence, l'accent est mis sur la nécessité d'être vrai avec soi-même comme avec les autres... La seule personne qui nous empêche de faire ce que nous voulons, c'est nous-mêmes. Si nous sommes parfaitement lucides, quant à ce que nous souhaitons, quant à ce qui nous motive, nous exalte ou nous enthousiasme, nous pourrions présenter une image de nous-mêmes claire, simple et facile et approcher.

Le conférencier aborde les différents aspects d'une gestion du temps réussie.

Contenu

- Vivre à son rythme, mais quel rythme ?
- Connaissance de soi et gestion du temps
- Savoir se définir des objectifs et des priorités
- Du temps pour le travail, du temps pour la vie privée
- Prendre le temps de motiver
- 4 règles d'or de la gestion du temps
- A la chasse au «bouffe temps»
- Traiter et prévenir les crises
- Gérer le stress
- Des outils pour mieux gérer le temps



Usez de votre temps, sinon il vous usera...

Certes, le temps est la seule ressource également partagée entre tous les individus : nous disposons tous de 24 heures à vivre par jour, ni plus, ni moins : certains tuent le temps, d'autres courent après le temps, d'autres encore essaient de rattraper le temps perdu...

« C'est le temps que tu lui as consacré qui fait que ta rose est unique au monde... »

SAINT-EXUPERY « Le petit prince » Éditions PLON

Dernière référence : CEGEISART – ANGERS

Extrait du site internet www.apsyscompetences.com

APSYS COMPETENCES – Conseil en Relations Humaines et Formation

44, rue de Nantes 44460 Saint-Nicolas-de-Redon

☎ 06 45 94 59 06 ✉ info@apsyscompetences.com

N° organisme de formation N° 52 72 01063 72 Préfecture de Région des Pays de la Loire.