

# Time ACADEMY



## Time ACADEMY - Le temps... la qualité de vie !

### DESCRIPTION

Un moment unique pour prendre le contrôle de votre organisation pour maîtriser la gestion de votre temps... Apprenez à mieux organiser votre temps, prioriser vos actions et réaliser votre agenda par défaut...

#### **Pourquoi devez-vous investir sur la gestion de votre TEMPS ?**

Certaines habitudes (vouloir tout faire, vouloir tout contrôler...) peuvent être préjudiciables au développement et à la pérennité de l'entreprise mais aussi à votre qualité de vie personnelle.

### OBJECTIFS

- Vous approprier les concepts et principes essentiels sur la Maîtrise du temps
- Améliorer votre : équilibre et qualité de vie, sérénité et qualité de communication
- Vous faire prendre du recul sur la manière d'utiliser votre temps
- Développer votre capacité à vous organiser dès maintenant
- Repartir avec votre agenda par défaut « prêt à l'action »

Ce séminaire vous montrera comment exploiter le pouvoir extraordinaire de l'optimisation de votre temps afin que tout fonctionne en phase avec vous-même, et non contre vous.

### BÉNÉFICES

- ✓ Une meilleure optimisation de son temps pour un meilleur contrôle de la rentabilité de l'entreprise ;
- ✓ Une prise de recul et la compréhension de l'importance de la maîtrise du temps ;
- ✓ L'identification durable de ses priorités, mais aussi la capacité à planifier ses objectifs à long, moyen et court terme ;
- ✓ Accorder sa confiance à ses équipes en s'appropriant la méthode de délégation optimale ;
- ✓ Optimiser son efficacité personnelle avec la mise en place d'outils nécessaires à une meilleure organisation (un agenda par défaut, délégation aux collaborateurs,...)

**Atteindre le juste équilibre vie professionnelle / vie personnelle demande avant tout de l'organisation et de la maîtrise de son temps.**



Beaucoup de personnes sont sincèrement tiraillées entre le plaisir qu'elles prennent dans leur job et la prise de conscience que leur carrière professionnelle intense se fait au prix d'un épanouissement personnel en berne, voir une culpabilité de ne pouvoir... (faire plus d'activités avec ses enfants et/ou son conjoint, être plus présents à la maison, etc.)



## AU PROGRAMME

### Constat Aujourd'hui (Comment j'utilise ma ressource temps)

- Mon attitude et mon état d'esprit
- Quizz êtes-vous efficace?
- Les gaspilleurs de temps
- Les 11 lois et les 11 commandements

### Distinguer l'urgent de l'important

- Les 4 cadrans

### La délégation optimale

- Valeur ajoutée / plaisir

### Construction de mon agenda par défaut

- Mes casquettes
- Mon agenda annuel par défaut



## MODALITÉS

Durée du séminaire : 1 ou 2 jours  
Prix : nous consulter



## POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Tel : +33 6 99 86 31 00

E-mail : [contact@coachaffaires.com](mailto:contact@coachaffaires.com)

