

POSITIVER SA RELATION AU TEMPS ET MIEUX LE GÉRER

Les objectifs

À l'issue de cette intervention, les participants auront les moyens de

- Faire la différence entre perception et réalité,
- Développer de nouvelles stratégies de pensées pour maîtriser le temps,
- Diminuer les pertes de temps,
- Trouver des alternatives à la sensation de se sentir débordé.

La méthode

- Alternance de théorie et de mise en pratique,
- Découverte des outils,
- Réflexion commune et création de nouvelles solutions,
- Etude de cas,
- Appropriation des méthodes.

Le processus

Le choix délibéré d'une forte interactivité et la flexibilité permettent d'adapter un programme pré-établi en action sur mesure.

Le public

Toute personne amenée à optimiser sa gestion du temps.

Le contenu

Les thèmes pouvant être abordés

Comprendre sa relation au temps

- Prendre conscience de sa perception du temps dans l'organisation de son travail.
- Déterminer les sources du manque de temps.
- Tenir compte de ses cycles de fonctionnement.
- Apprendre à dire non aux voleurs de temps.
- Adapter ses comportements aux besoins en intégrant la notion de temps.

Hiérarchiser ses priorités

- Clarifier ses objectifs.
- Savoir évaluer les urgences.
- Rester souple face aux imprévus.
- Anticiper avec efficacité.

Gérer son temps dans la relation aux autres

- Apprendre à évaluer son temps dans la relation.
- Apprendre à oser dire non si nécessaire.
- Apprendre à négocier des délais en cas de besoin.
- Savoir déléguer ou demander de l'aide si besoin.



Martine Bouana,
un chemin en deux temps

Après une expérience d'associée puis de dirigeante d'une agence de communication hors média, Martine s'intéresse depuis 1997 à la communication interpersonnelle

- Maîtrise en PNL (Programmation Neuro Linguistique)
- Certification de Coach
- Formation de niveau II en Analyse Transactionnelle suivie d'une année de didactique

- Acquisition de méthodes de créativité et d'innovation
- Certification de médiateur en entreprise

Aujourd'hui, Martine intervient, entre autres, dans les domaines de la communication interpersonnelle, de la médiation, du management et de la conduite du changement dans les entreprises.

Coach, spécialisée en qualité relationnelle et en développement personnel, elle accompagne les managers et les collaborateurs dans l'entreprise pour atteindre le meilleur équilibre entre résultats attendus et motivation.

Elle exerce comme consultante indépendante et coach au sein de sa propre structure, Rencontres Créatives, qu'elle a fondée en 2004.