


LIMITER LE TEMPS QUE JE DONNE



- Toute personne désireuse de retrouver un équilibre plus juste entre le temps qu'elle donne et ce qu'elle reçoit ;
- Pas de prérequis ;
- Accessibilité aux personnes à mobilité réduite  et PSH (nous contacter).



- En présentiel ;
- A Bar-Le-Duc ;
- 37 boulevard Raymond Poincaré.



- 2 journées consécutives de 7h ;
- Inscription jusqu'à 11 jours avant le début de la formation.



- Particulier : 540 €
- Entreprise : 918 €
Intra / Inter



Objectifs

- Clarifier son rapport au temps ;
- Reconnaître ses besoins et positionner ses limites ;
- Apprendre à les respecter et à dire non.



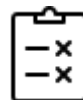
Bénéfices

- Une meilleure rentabilité du temps investi ;
- Une satisfaction professionnelle accrue sécurisant l'engagement dans la durée.



Méthodes pédagogiques

- Priorité donnée à la posture d'accompagnement ;
- Dynamique collective avec effets miroirs et résonances
- Bienveillance et exigence stimulées à chaque étape pour souligner acquis et progrès.
- Mises en situation lors des ateliers.



Appréciations de la formation

- Appréciation à chaud et à froid.



Evaluation du stagiaire

- QCM ;
- Attestation de formation.

Pour tout renseignement ou inscription :

Marie-Pierre CORDIER-VILLERMAUX

mp.cordier@independanceway.fr

06 60 87 57 43

Toutes les dates sur
www.independanceway.fr