



EQUILIBRE DE VIES

Prendre du recul pour équilibrer sa vie

OBJECTIF

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

Retrouver l'harmonie dans leur vie.

Créer et de maintenir un équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie personnelle satisfaisant.

PROGRAMME

Autodiagnostic et prise de recul :

Comment s'organise votre vie aujourd'hui ?

Comment aimeriez-vous qu'elle s'articule demain ?

La gestion du temps :

L'évolution de notre rapport au temps.

Les fondamentaux d'une bonne gestion du temps.

Être serein sans rien oublier !

PUBLIC : tous professionnels.

PREREQUIS : aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.

DUREE : 1 jour, 7 heures.

« J'espère que vous vous rendez compte, quand vous avez des amis, des copains et des vieux amis, frères, sœurs, avec qui vous discutez, riez, parlez, chantez, parlez du nord-sud-est ou du ciel et la terre, ... c'est le vrai bonheur !! ». Steve JOBS.

Vinciane BEJA
1172, route de Sainte Olive - 01990 RELEVANT
Tel : 06 83 82 93 16 - Mail : vinciane.beja@hotmail.com
www.consulting-vinciane-beja.fr
Siret : 52410320700022 - APE : 8559B