

COMMENT REDUIRE L'INTENSITE DE TRAVAIL ET LA CHARGE MENTALE

Objectifs :

- Vivre l'instant présent par la pratique de l'écoute active de ses pensées
- Connaître ses voleurs de temps et les solutions
- Gérer les distractions avec les neurosciences
- Améliorer sa productivité en définissant des objectifs

Public : Ce programme s'adresse à toutes les personnes qui veulent être productives et efficaces tout en appréciant la richesse la plus précieuse : leur temps

Prérequis : Aucun

Durée : 0.5 jour – 3.5 heures

PROGRAMME

- Autodiagnostic sur le temps via un test
 - Découverte des 8 lois et voleurs de temps
 - Création d'un plan d'actions contre les voleurs de temps
 - Développement de la concentration et de l'attention dans des milieux bruyants (openspaces...)
 - Découverte de 7 outils en psychologie, de pleine conscience et de neurosciences pour planifier son temps et gérer les distractions
-

Moyens pédagogiques :

Alternance d'exposés théoriques et pratiques

Prédominance de la pratique

Modalités de validation des acquis :

Attestation de stage

Evaluation de fin de formation