

## 2 jours pour développer son efficacité

### VOTRE FORMATRICE:

Formatrice certifiée, diplômée de coaching de l'Université Paris 8 depuis 2006, maître praticien en PNL (2004), formée à l'analyse transactionnelle et au Process Communication Management..

### COMMUNICATION INTERPERSONNELLE:

Deux jours pour développer son efficacité  
Vous souhaitez clarifier votre rapport au temps, améliorer votre organisation et votre équilibre personnel ?  
Cette formation vous permet de prendre conscience de votre relation au temps et de maîtriser des techniques, afin de mieux vivre votre temps.

### OBJECTIF DE LA FORMATION :

- Comprendre la relation entre l'assertivité et la maîtrise du temps
- Prendre appui sur ses ressources personnelles pour faire alliance avec le temps
- Prendre conscience des freins psychologiques, les dépasser et retrouver l'harmonie

### INSCRIPTION :

- Par mail, directement à [coaching@christine-hoor.com](mailto:coaching@christine-hoor.com)
- TARIF : 590€ pour les particuliers  
Professionnels et entreprises : me contacter
- Paiement par chèque ou par virement (à préciser lors de l'inscription) Seul le paiement valide l'inscription. Les inscriptions seront validées dans l'ordre de réception des paiements, dans la limite des places disponibles pour cette formation

### PROGRAMME

#### 2 JOURS POUR DÉVELOPPER SON EFFICACITÉ

##### 1. Le temps et ses enjeux

- Comprendre sa relation personnelle au temps
- Découvrir les enjeux liés à la maîtrise du temps
- L'utilisation du temps et ses conséquences
- Le temps comme un écosystème

##### 2. Apprendre à faire de son temps un allié

- Lever les freins personnels à la maîtrise du temps
- Dépasser les croyances et changer sa vision de l'organisation
- Les ennemis de la gestion du temps
- Tirer profit des lois universelles du temps

##### 3. Assertivité et maîtrise du temps

- Sortir des jeux relationnels
- Découvrir la relation entre l'affirmation de soi et la maîtrise du temps
- Définir ses priorités
- Entre l'être et le faire, l'objectif !

##### 4. Choisir pour trouver l'essentiel

- Trouver son rythme personnel
- Créer un environnement stimulant
- Dessiner son équilibre et tracer son plan de développement

### DATES ET LIEUX

#### DATES :

A confirmer

#### LIEU DE FORMATION :

A Nantes, dans un lieu chaleureux propice à la réflexion et à la convivialité.  
L'adresse exacte vous sera communiquée au moment de l'inscription.  
Les repas sont à votre charge