

Gagner 90 minutes par semaine pour ... VOUS !

Équilibrer ses piliers de vie pour être plus efficace.e, moins stressé.e plus motivé.e et plus aligné.e.

Animer des réunions, construire un parcours de formation, transmettre des informations et des savoirs et les ancrer, gérer les différents profils des participants, ...

En deux journées, vous découvrez des techniques d'animation participative et d'intelligence collective fondées sur les neurosciences. Quand l'émotion est au service de l'apprentissage et de la transmission.

Découvrez cette formation pour (re)penser votre manière d'apprendre à apprendre

Au programme :

- Découvrir son virus du temps
- Équilibrer ses 3 piliers : Vies Familiale, Professionnelle et Personnelle
- Découvrir et tester des outils et des méthodes qui sont directement, rapidement, facilement applicables avec un retour d'efficacité direct
- Aider la personne à mettre en place une organisation personnelle qui lui apporte durablement un équilibre de vie qui lui convient
- Améliorer la communication interpersonnelle, apprendre à fixer ses limites (savoir dire non)
- Définir ses priorités et de travailler de manière efficace (le bon effort au bon endroit)
- Mieux utiliser son cerveau et l'alléger
- Gérer efficacement l'information générée par Outlook, Teams, WhatsApp, ...

Dans votre boîte à outils après la formation :

- 30 outils
- Une boussole personnelle pour tenir le cap
- Préserver son cerveau et créer des liens entre émotions et rationnels
- Savoir respecter ses priorités, distinguer urgent et important
- Gérer ses émotions et en faire un atout
- Prendre soin de soi au quotidien

En collaboration avec Inside The Best.



- ✓ 2 jours ou 4 demi-journées en distanciel
- ✓ 8 à 10 participants
- ✓ En présentiel
- ✓ FR ou NL
- ✓ Prix sur demande