

# FORMEZ-VOUS À DISTANCE

## LES « WEBINAIRES »

### FRAIS DE PARTICIPATION OFFERTS

#### Des ateliers pour la gestion de votre équilibre de vie...

##### Le piège de la procrastination.

###### > Pourquoi faire aujourd'hui ce que l'on peut faire demain ?

- La procrastination : c'est quoi ?
- La procrastination : pourquoi ?
- Comment arrêter de remettre au lendemain et sortir de ce piège.

##### Gérer les conflits.

###### > Adapter sa communication pour mieux gérer les conflits.

- Analyser la situation.
- Adapter son attitude.
- Chercher des solutions ensemble pour sortir grandis et renforcés de ce conflit.

##### Le jeu du temps.

###### > Comment gagner du temps pour éviter d'en perdre...

- Bien démarrer sa journée.
- Se fixer des objectifs accessibles.
- Définir ses priorités en apprenant à utiliser la matrice d'Eisenhower.

**Auteure :** Françoise VIDAL-FERRANDES



#### CONSEILS PRATIQUES :

Quelques jours avant le webinaire, vous recevrez par mail toutes les instructions ainsi que l'indispensable lien de connexion : **CONSERVEZ-LE**, c'est votre sésame de participation.



#### Après l'heure, ce n'est plus l'heure...

Au jour J, nous vous recommandons d'activer ce lien de connexion une quinzaine de minutes avant l'heure H, de manière à pouvoir anticiper une éventuelle difficulté d'ordre technique et nous contacter immédiatement.

#### DISTANCIEL

##### LE PIÈGE DE LA PROCRUSTINATION

**24/03/2023**

de 9h à 11h

##### GÉRER LES CONFLITS

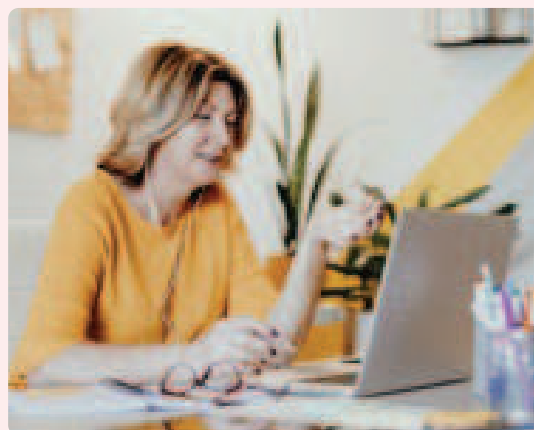
**11/05/2023**

de 9h à 11h

##### LE JEU DU TEMPS

**15/06/2023**

de 9h à 11h



**Contactez Françoise Lerbet : 02 40 44 92 96**

Elle vous transmettra la démarche à suivre pour profiter au mieux de vos rendez-vous.