

JOURNEE DE FORMATION 2021

« Bien être et usage du temps »

PUBLIC : Salariés-Cadres et Dirigeants **NOMBRE DE PLACES** : 15 maxi par session **Pas de Prérequis**

MODALITES : En interne : Inscription par le bon ci-joint avec session 1 Trimestre 2021

En intra : Formation avec une entreprise : bon ci-joint et réponse sous 8 jours session 1 trimestre 2021

OBJECTIFS : Caractériser le bien-être au quotidien
Gagner du temps contre les mangeurs de temps

PROGRAMME : **MATIN** : Définir les trois usages du temps

Identifier les 15 mangeurs de temps qui vous sollicitent tous le temps.

Apprendre à maîtriser son temps.

APRES-MIDI : Comment s'adapter à soi et aux autres à travers le temps.

Vivre dans la déconnexion et profiter du temps présent.

METHODOLOGIE : Mise en place d'atelier par un brainstorming et partage sur l'usage du temps des participants

Comprendre les risques psychosociaux et physiques à travailler tout le temps

Analyser ce que l'on vous demande de faire, ce que vous pouvez faire et gagner du temps

Agir avec sa tête, son cœur et son corps par la loi de cause à effet

INTERVENANT : Patrick BOSQUET Intervenant Formateur et Ancien Directeur d'EHPAD

DATE : 1 trimestre 2021 et chaque trimestre **HORAIRES** : 09h- 17 h30

LIEU : Reims Grand Est **DUREE** : 1 journée

COUT : 500 euros

COACHING SANTE AUTONOMIE est prêt à

- Accueillir les personnes handicapées en formation sans discrimination ;
- Garantir l'égalité des droits et des chances des personnes handicapées, pour accéder à la formation et à la qualification, mais aussi pour leur permettre de valider leur parcours. Cf. Art. D5211-2 et suivants du Code du Travail.

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

ADRESSE PRECISE :

.....

Demande à être inscrit(e) « **Bien-être et usage du temps** »

A adresser à bosquetpatrick63@gmail.com

DATE :

SIGNATURE :