

« Comment se concentrer dans un univers sollicitant »

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 : Utiliser votre capacité de concentration

Mieux gérer son temps et son environnement

PROGRAMME : **MATIN :** Définition de la concentration.

L'univers sollicitant est présent partout, de jour, de nuit et façon consciente et inconsciente

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

APRES-MIDI : 5 outils pour vous aider à rester concentrer.

METHODOLOGIE : Mise en place d'atelier par un brainstorming et partage de l'existant

Analyser les pratiques existantes pour sortir des multiples sollicitations « appel, email, texto, courrier, réunion, rdv et imprévu « urgence, annulation et doublons ».

Agir ensemble avec des outils.

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) « **Comment se concentrer dans un univers sollicitant** »

A adresser à bosquetpatrick63@gmail.com

DATE :

SIGNATURE :