effica Zen
ateliers de bien-être au travail

GESTION DU *TEMPS*



OBJECTIF

Mieux organiser ses priorités et gagner en sérénité

SANTÉ MENTALE

Entre sollicitations, réunions et imprévus, la gestion du temps est un enjeu quotidien au travail.
Cet atelier invite les participants à identifier leurs principales sources de dispersion et à distinguer l'urgent de l'important. À partir de situations concrètes, ils expérimentent des méthodes simples pour hiérarchiser leurs tâches, planifier leur journée, limiter les interruptions et préserver des temps de concentration.
Chacun repart avec des pistes d'action applicables à son activité professionnelle.

En pratique

EXPERT

Coach

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de réunion avec des chaises

FORMAT

atelier d'1 h (possibilité d'un format plus court ou plus long)

Disponible aussi en visioconférence