



Gérer son temps avec les apports de la PNL et de l'AT

DE L'EFFICACITE A L'EFFICIENCE

Objectifs :

1. Prendre conscience de ses modes de fonctionnements productifs et improductifs en matière de gestion du temps
2. Utiliser les outils de l'Analyse Transactionnelle et de la PNL pour s'auto coacher
3. Installer des stratégies pérennes d'efficacité
4. Se créer son plan de progrès personnel au quotidien, à 3 mois, à un an

Profil stagiaire/ public

Toute personnes désireuse d'optimiser son temps, de réaliser de meilleurs arbitrages personnels/ professionnels, de mettre en place des méthodes de développement personnel efficaces appliqués à la gestion du temps

Programme :

- **Identifier ses représentations mentales du temps**
Ses métaprogrammes en relation avec le temps (in time / through time,) son mode de fonctionnement privilégié (information / activité / personne) ses préférences comportementales (mono tâche / multitâches) et analyser ses messages contraignants, identifier ses « bouffes temps »
- **Passer du « temps subi » au temps « choisi »**, sortir des injonctions et des messages contraignants, mettre en place des stratégies appropriées pour organiser à la journée/ semaine / mois, planifier selon le principe de priorité, surmonter ses « tendances naturelles contre productives, apprivoiser les contraintes, les tâches difficiles et/ou non génératrices de « plaisir », passer d'une de gestion du temps logique « spontanée» à une logique émotionnelle raisonnée
- **Installer des stratégies pérennes d'efficacité** : décider de ses priorités de fonction, professionnelles, personnelles et les décliner en objectifs écologiques ; les techniques de renforcement de l'objectif (la technique de la Plus Petite Action, la visualisation positive, l'ancrage)
- **Ce créer son plan de progrès personnel au quotidien**, à 3 mois, à un an ; utiliser la stratégie du passage à l'A.C.T.E, la visualisation et les états ressources pour développer son potentiel et atteindre ses objectifs

Durée :

2 jours.

Contact : Catherine Pellé 06 60 47 14 64 – c.pelle@catherine-pelle-consultant.fr