



Coaching Gestion du temps

Mieux s'organiser – Gagner en efficacité et en sérénité

Objectifs du coaching

- Comprendre sa relation au temps
- Identifier les sources de perte de temps
- Prioriser efficacement ses tâches
- Mettre en place des outils concrets de gestion du temps
- Gagner en efficacité tout en réduisant le stress qualité de vie

À qui s'adresse ce coaching ?

- ✓ Salariés et managers
- ✓ Professionnels débordés ou en surcharge
- ✓ Personnes en reconversion
- ✓ Toute personne souhaitant mieux s'organiser au quotidien

60€/h

Contenu

- Comprendre son rapport au temps et ses habitudes
- Identifier les voleurs de temps
- Apprendre à prioriser
- Utiliser des techniques efficaces
- Fixer des objectifs clairs et atteignables
- Construire un plan d'action personnalisé

Résultats attendus

- Une meilleure organisation quotidienne
- Des priorités plus claires
- Une réduction du stress lié aux urgences
- Un meilleur équilibre entre efficacité et bien-être

Méthode de coaching

- Apports théoriques clairs et accessibles
- Auto-diagnostics et quiz
- Exercices pratiques et mises en situation
- Outils d'organisation et de planification
- Conseils applicables immédiatement

Conclusion

Mieux gérer son temps, ce n'est pas en faire plus, mais faire mieux, avec plus de clarté et de sérénité.