

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

SÉMINAIRE DE FORMATION EN ENTREPRISE



**Une 'trousse premiers secours'
pour gagner en efficacité !**

Cette formation vous **offre les moyens de mieux profiter de votre temps**, grâce notamment à la **clarification de vos objectifs et de vos priorités**.

En plus d'éveiller votre attention aux **attitudes chronophages**, elle propose toute une série **d'astuces afin d'optimiser sa gestion du temps au bureau ou à la maison** (téléphones, e-mails, espace de travail, réunions), ainsi que **des outils rapides pour s'alléger et se ressourcer**.

Elle vous donne ainsi l'opportunité **d'agir avec davantage de sens, d'énergie et de motivation dans votre quotidien professionnel**.

Vous apprendrez à:

- . devenir plus efficace dans la gestion de votre temps
- . accorder vos choix à vos priorités
- . prendre conscience de votre biorythme et le respecter
- . savoir vous préserver et (vous) poser des limites
- . vous autoriser à savourer votre temps de vie !

RÉFÉRENCES

Fédération des Entreprises romandes, Services Industriels de Genève, Etat de Genève et de Vaud, Ville de Genève, Lancy & Vernier, Genève Aéroport, RTS, Banque Piquet Galland & Cie, Broliet, Coop, Migros, Uni GE, HUG, Swica Assurance Maladie, Clinique Générale Beaulieu, Fondation Verdeil, Clinique romande de Réadaptation, Baxter, Célégène, Metalor, MCI, ONU, OMC, OMS, etc.

CENTRE DE SANTÉ **KINECHI**

Virginie Bucheler

Bvd de la Tour 4
1205 Genève

022 700 01 93
info@kinechi.ch
www.kinechi.ch

Thérapeute spécialisée en techniques de gestion du stress. Praticienne reconnue par les assurances complémentaires (agrée RME, ASCA, APSRK) et formatrice certifiée FSEA.