

## ORGANISATION

### **Descriptif :**

Il s'agit d'une formation dite « sur mesure », la formatrice adaptera les contenus en fonction de vos besoins.

Les formations permettent d'identifier, de comprendre et de développer les soft skills relevant de cette thématique. Il s'agit d'une formation apprenante, tournée vers l'expérimentation, animée par une formatrice qui est également coach professionnelle certifiée.

**Durée :** 1 journée

**Public visé :** Tout public

**Pré requis :** Aucun pré requis nécessaire

### **Tarif :**

- Individuel : sur devis uniquement, veuillez nous contacter.
- Pour un groupe en inter ou en intra : sur devis uniquement, veuillez nous contacter.

### **Objectifs pédagogiques :**

L'objectif de la formation est de permettre la découverte, la compréhension et l'expérimentation d'outils et de postures facilitant l'efficacité et la sérénité. Il s'agit d'acquérir des bases fondamentales pour structurer et organiser son travail afin de trouver un juste équilibre.

### **Compétences visées :**

- La fixation d'objectifs SMART
- La gestion du temps
- L'équilibre vie professionnelle - vie personnelle
- La résolution de problèmes