

# INDIGO PARTENAIRES

## ACCOMPAGNEMENT FORMATIONS

### **Notre approche résolument tournée vers la personne...**

Un accompagnement sur mesure (à votre rythme, en fonction de vos besoins, dans votre domaine d'activité)

Des méthodes (Process communication, Jeux psychologiques, Communication non violente, Programmation Neuro-linguistique, Analyse transactionnelle, Emotionnal freedom technique, Teambuilding, Systémique, Mind mapping, Getting things done...)

Un catalogue de formations découpé en thématiques, des formations à la carte vous seront proposées, selon vos besoins.

Nous bénéficions d'un espace supervision ce qui nous permet d'assurer un cadre sécurisé d'échanges avec nos formés.

# 25 OUTILS ET PLUS DE GESTION DU TEMPS

## Trouver enfin du temps pour soi et ses projets importants

### Pourquoi cette formation innovante?

Chaque année semble s'écouler plus vite encore que les années précédentes. Beaucoup ont la sensation de pédaler toujours plus vite sans voir avancer les sujets qui leur tiennent le plus à cœur. Même les retraités qui « tuaient » le temps jadis, vivent aujourd'hui dans la course...

Savoir gérer, organiser et dépenser son temps pour les choses qui ont du sens est devenu prioritaire pour mener sa vie, sa carrière et éprouver un sentiment de satisfaction. **Aujourd'hui, trouver du temps pour soi est devenue une priorité.**

Passionnée de gestion du temps depuis 25 ans, j'ai testé de très nombreuses méthodes. J'ai sélectionné les outils les plus efficaces, innovants, et faciles à intégrer pour vous permettre d'atteindre les objectifs que vous vous fixez.

Etant donné que nous sommes tous différents et que nos besoins sont divers (et évoluent), j'ai fait une synthèse de 25 outils pour que chacun(e) trouve les méthodes sur mesure pour son style de vie.

### Pour qui?

Chef d'entreprise, consultant(e), cadre, indépendant, artiste, ...Mère au foyer, étudiant, retraité, quelle que soit votre situation professionnelle, vous êtes bienvenu(e). Le seul pré-requis est la volonté d'apprendre et la bienveillance.

### Que pouvez vous attendre de cette formation?

Cette formation vous permettra de :

- définir vos priorités à court, moyen et long terme
- découvrir et utiliser des outils innovants pour planifier vos journées, semaines, mois, années, en fonction de vos priorités
- d'apprendre des astuces pragmatiques et concrètes pour consacrer du temps à ce qui compte pour vous
- vous initier à des outils et techniques pour développer votre créativité
- prendre conscience de votre gestion du temps pour faire des choix cohérents avec vos valeurs
- effectuer un suivi et atteindre vos objectifs
- trouver une stimulation intellectuelle
- recevoir une écoute bienveillante pour vos interrogations spécifiques
- d'intégrer une communauté de partage et d'apprentissage

# 25 OUTILS ET PLUS DE GESTION DU TEMPS

## Trouver enfin du temps pour soi et ses projets importants

### Programme

#### Avant la formation

Un bilan de démarrage vous sera adressé

#### 1ère journée

##### Prioriser ce qui fait sens

Définir ses priorités de vie

Se fixer des objectifs à court, moyen et long terme

Prendre conscience de sa gestion actuelle

Négocier avec la perfection

##### Planifier

Découvrir comment planifier les priorités de vie

Gestion des mails

Trouver du temps pour soi

Technique innovante de planification

#### 2ème journée

##### Eliminer les parasites

Qui sont les grignotteurs de temps? (internes et externes)

Maîtriser les écrans pour en conserver le meilleur

Fixer des limites pour préserver son temps

##### Déléguer

Réussir à déléguer quand on aime le travail bien fait

#### Accepter l'imperfection

Oser demander de l'aide

#### 3ème journée

##### Apprivoiser les pauses

Trouver 5 minutes

Trouver un jour

Et les vacances?

Le sommeil, outil de productivité

##### Techniques alternatives

Prendre son temps, c'est quoi?

Phrases magiques

Multitâches ou multiplier le temps

Miracle morning

Qu'est ce que le temps creux?

##### Suivi de la formation

Ateliers de planification un lundi par mois (en option)

##### Méthodes

GTD, Mindmapping, Planner, Bullet journal, Miracle morning, 80/20, Analyse transactionnelle, Process com.

## METHODOLOGIE/ DEONTOLOGIE

Formation reposant sur une présentation théorique, des exercices pratiques et un partage d'expériences.  
Outils pratiques

Un temps pour les questions individuelles ou partages d'expérience est prévu. Chacun(e) est libre de communiquer ou pas sur son chemin.

Jessy MASSE a signé la charte du Coach HEC. Elle s'engage à la plus grande confidentialité concernant les échanges qui se tiennent au cours de la formation et les informations sur l'identité des personnes accompagnées.

Elle pense qu'il y a deux manières de grandir: par la souffrance et par l'émerveillement et qu'il est temps de faire la place à l'émerveillement.

## REFERENCES

Jessy MASSE, **coach certifiée HEC**, forme et accompagne depuis plus de 7 ans des dirigeants, comités de direction, cadres, coachs, consultants, étudiants, avocats et professions libérales.

Elle est spécialiste des personnalités empathiques, hypersensibles.

Elle est **auteur** de 3 ouvrages dont « 10 min par jour pour des relations apaisées » France Loisirs, Janv 2017

Quelques **références** en coaching:  
Air France, Bouygues Energie, Fédération Nationale de la Mutualité, Muséum d'Histoire Naturelle, Caisse des Dépôts....

# 25 OUTILS ET PLUS DE GESTION DU TEMPS

## Trouver enfin du temps pour soi et ses projets importants

### Bulletin d'inscription

à adresser par courrier à INDIGO Partenaires Jessy MASSE

41 rue Dareau 75014 PARIS

ou par mail à [jessymasse@me.com](mailto:jessymasse@me.com)

NOM.....PRENOM.....

ADRESSE.....

ADRESSE MAIL.....@.....

PORTABLE.....

**Je souhaite m'inscrire pour le séminaire:**

« 25 outils et plus de gestion du temps. Trouver enfin du temps pour soi et ses projets »

**Dates:** Les 12, 13 et 14 Mars 2018 de 9h30 à 17h

**Lieu:** A Paris

**Tarif entreprise:** 1 795€ HT incluant les 3 jours de formation (hors repas)

**Tarif particulier:** 699€ TTC incluant les 3 jours de formation (hors repas)

**Paiement comptant par chèque ou virement**

**Modalités d'inscription:**

**L'inscription a lieu à réception du bulletin d'inscription.**

Possibilité de **paiement en 3 fois pour les particuliers** ( 3 chèques de 233€ remis à l'inscription et débités en janvier, février et mars 2018)

**Annulation:** Quel que soit le motif de la demande d'annulation, l'inscription est remboursée intégralement si l'annulation a lieu avant le 15 février 2018. Au delà de ce délai, l'inscription est considérée définitive. Toutefois, un report à une formation ultérieure sera facilitée.

**Remboursement:** Nous garantissons la qualité de cette formation et effectuons un remboursement intégral à toute personne qui aurait participé au 2 premières journées et n'aurait pas progressé. (après entretien de 20 minutes pour déceler les causes d'insatisfaction)