



Contenu :

Dans ce stage, nous vous offrons un cocktail rafraîchissant d'outils, de méthodes et de conseils pour vaincre vos vieux démons !

Nous vous apprendrons, entre autre, à **identifier les chronophages et sources de stress**, à **fixer des objectifs**, à **dresser des plans d'actions**, à **planifier**, **échanger**, **communiquer ... à vous accorder des moments de détente aussi !**

Vous découvrirez alors comment votre meilleur ennemi « *le temps* » et son acolyte « *le stress* » peuvent jouer en votre faveur ... à condition de savoir les repérer pour mieux les gérer !

Vous apprendrez à prendre du recul, nécessaire au passage à l'action : la bonne !

Les PLUS pédagogiques :

L'**humour**, les **jeux** mais aussi des **outils** et des **techniques** facilement utilisables seront au rendez-vous. De plus, ce stage est l'occasion de vous retrouver dans une « *bulle* » qui vous donnera sans doute l'occasion de prendre du recul vis à vis de tous ces tracas qu'engendrent « *Temps & Stress* ».

La **créativité** vous aidera à voir les choses sous un angle nouveau ...

