



CHASSER LA PROCRASTISATION ET ORGANISER VOTRE TRAVAIL

Ne reportons plus à demain ce qu'il est possible de réaliser aujourd'hui.



présentiel



à distance



PUBLIC

Tout professionnel libéral ou indépendant installé.



PRÉ-REQUIS

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

Pour les sessions en VISIO, prévoir une connexion internet, stable, fluide et un PC ou un MAC équipé d'une webcam et d'un micro ouvert.



DURÉE

1 journée soit 7 heures.



MOYENS PÉDAGOGIQUES EN PRÉSENTIEL

Salle de formation adaptée et équipée en vidéoprojecteur, en tableau et en paperboard ainsi qu'un accès au Wifi.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthode expositive et active.



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis et évaluation de satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation.



OBJECTIFS DE FORMATION :

A l'issue de la formation, le participant sera en mesure de se mobiliser pour passer à l'action et organiser son travail.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

1. Identifier les origines de la procrastination et ses propres raisons.

2. Mettre en œuvre des leviers pour passer efficacement à l'action.



ÉLÉMENTS DE CONTENU :

1. Les différents types de procrastination :
▶ La procrastination visible et invisible,
▶ Les inconvénients et les avantages liés à la procrastination.

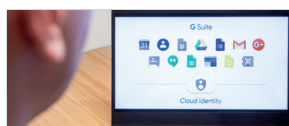
2. Les raisons et les pièges qui nous font remettre à plus tard :
▶ Analyse de ses propres situations de procrastination.

3. Les moyens de se mettre en action de façon efficace :
▶ Quel est l'essentiel souhaité ?
▶ Comment se libérer de ses blocages ?
▶ Explication de méthodes, et divers exemples.

Ces formations peuvent vous intéresser :



**MIEUX SE CONNAÎTRE
ET COMMUNIQUER
GRÂCE AU MODÈLE
DISC**



**FACILITER SON
ORGANISATION AVEC
LES OUTILS GOOGLE
GRATUITS**

* cf nos conditions générales.

Dates, lieux et inscription : www.mplgrandouest.org.

Numéro de téléphone unique : 02 41 35 19 20 - contact@mplgrandouest.org

**JOURNÉE
PRISE EN
CHARGE ***