



Initiative

06 12 93 68 27

[contact@initiative-solution.com](mailto:contact@initiative-solution.com)



Initiative.Solution.Emploi



InitiativeJob

Déléguer pour mieux gérer



FORMATION



## PLAN DE FORMATION APPRIVOISER SON CERVEAU

### FORMATION A LA SEANCE

**DUREE** : 45 min

**PUBLIC** : Salariés, chefs d'entreprises, responsable de service.

**PRE-REQUIS** : pas de prérequis pour cette formation.

#### MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Minimum 5 personnes
- Un support remis à chaque stagiaire

### PROCRATINATION

#### OBJECTIFS :

Savoir repérer ses sources de motivation et de freins afin de déterminer les causes de la procrastination.

#### CONTENU DE LA FORMATION :

- + Définir la procrastination
  - ⇒ Comprendre les raisons qui nous poussent à procrastiner
- + La gestion de ses objectifs
  - ⇒ Savoir se fixer un objectif
  - ⇒ Définir les étapes
  - ⇒ Rester concentrer sur son objectif
- + La gestion des tâches
  - ⇒ Accomplir davantage en moins de temps
  - ⇒ Organiser ses journées de manière optimale en tenant compte de son rythme et des contraintes liées à l'entreprise.
  - ⇒ Améliorer son efficacité dans la réalisation de ses tâches quotidiennes.

**Réservation ou accompagnement :**

Par mail : [contact@initiative-solution.com](mailto:contact@initiative-solution.com) ou par téléphone : 06.12.93.68.27 – [www.initiation-solution.com](http://www.initiation-solution.com)