

Dans cet atelier il s'agit de créer un planning équilibré et efficace avec un accent particulier sur le planning des lundis. Cela vous permettra d'avoir un lundi bien défini et déjà planifié. Vous allez donc l'anticiper de moins en moins. De plus, comme la semaine ne sera pas surchargée, vous n'aurez pas autant de fatigue, d'ennui et de temps à rattraper le week-end.

Pour élaborer ce type de planning, chaque tâche sera attribuée une quantité d'effort et de temps nécessaire en fonction de son importance. Nous allons également, en utilisant nos connaissances dans le domaine des neurosciences et du comportement, intégrer dans votre planning les activités nécessaires qui vous permettront de mieux gérer votre stress et de diminuer la procrastination.

De plus, nous allons travailler sur les notions d'« important » et d'« urgent ». Savoir que vous devez vous organiser en fonction de l'urgence et/ou de l'importance des tâches est une chose, mais être capable de définir à quel point une tâche est urgente et/ou importante en est une autre.

Nous souhaitons que, suite à cet atelier, vous soyez capable de réaliser ce genre de planning par vous-même tout au long de votre vie.

Durée : 3H, Atelier individuel, Tarif : 80 euros