

# Plus de concentration et plus de temps

Le monde (des affaires) dans lequel nous vivons actuellement évolue rapidement. Cela le rend passionnant, mais aussi très exigeant. Les informations doublent toutes les 72 heures. Nous sommes connectés à chaque instant de la journée, à n'importe qui et n'importe où.



MOI

## Apprenez à utiliser votre temps de manière optimale

Lors de cette formation, vous découvrirez comment mener à bien vos tâches en prenant les bonnes décisions. Vous découvrirez des routines et apprendrez à utiliser votre temps de manière optimale. Le résultat ? Vous ferez structurellement plus de choses et vous serez moins stressé.

## Ces phrases vous sont-elles familières ?

- À la fin de la journée, je veux avoir traité mes priorités.
- Je veux maîtriser mes sources de distraction.
- Comment maintenir mon temps de concentration planifié ?
- Les tâches imprévues ne me déstabilisent pas.
- Mon planning est toujours réalisable.

## Take-aways

- Disposer d'une source unique pour toutes vos informations
- Et pour toute votre planification
- Planifier et travailler à long terme
- Se concentrer sur les bonnes choses
- Être capable de gérer le flux des e-mails et des informations
- Être capable de déléguer les bonnes tâches
- Pouvoir gérer plusieurs tâches et plusieurs rendez-vous
- Être plus productif de manière durable

## Sujets au programme

- « Qu'entend-on par concentration, focus ? »
- « Qu'entend-on par gestion de la concentration ? »
- Désapprendre les vieilles habitudes
- Et en acquérir de nouvelles
- Connaître ses objectifs et faire les bons choix
- Maîtriser temps & agenda : assertivité et réalisme
- Gérer l'imprévu
- S'entraîner à rester concentré

## À qui s'adresse cet atelier ?

À toute personne qui se bat avec les délais, une charge de travail élevée, des problèmes de concentration et qui souhaite se concentrer davantage.

## Vous avez des questions ? Contactez Celine

**Celine@skillbuilders.be**  
**053/53 20 30**



## Qui est Skill BuilderS?

Skill BuilderS, le nom le dit lui-même : nous « construisons » des talents.

Depuis plus de 35 ans, nous avons acquis de l'expérience dans l'art de découvrir, développer et déployer les talents. Nous sommes actifs dans l'outplacement, l'accompagnement de carrière, le développement des talents et des organisations, le coaching, les assessments et le développement, ainsi que l'accompagnement des demandeurs d'emploi.

