

DESCRIPTIF



- Vous vous sentez souvent débordée ?
 - Vous n'arrivez pas à déléguer ?
- Vous oubliez sans cesse vos rendez-vous ?
- Vous vous rendez au supermarché trop souvent à votre goût parce que vous ne faites pas de liste de course ?
- Vous perdez pied dans vos lessives... ?

Cette initiation s'adresse à toute personne désireuse de mieux gérer leur quotidien et de gagner du temps. Mais surtout de retrouver un équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle.

CONTEXTE ?

Dans un monde stressant où **le temps nous manque**, où l'on nous pousse à surconsommer, où l'on veut être un(e) wonder-(wo)man, **nous passons à côté de l'essentiel** : notre propre vie et ce qui compte vraiment pour nous !

APRÈS CETTE FORMATION VOUS SEREZ CAPABLE DE :

- Identifier vos bonnes et mauvaises habitudes
- Gérer votre temps
- Faire une to do List
- Mettre en place des rituels quotidiens.
- Faire un planning.
- Simplifier la gestion de votre linge.

INFOS PRATIQUES ?

Durée ? 3 Heures

Prix ? A définir

Besoin d'info(s) ? N'hésitez pas à me contacter via mail upandup@mariewinand.be

