



Date et Horaires

Mardi
de 20 h à 22 h

27 octobre 2020
10 novembre 2020
24 novembre 2020



Durée : 8 h

3 ateliers de 2 h
+ 1 mois d'accompagnement
en groupe à distance



Tarif : 95 € / TTC



Nombre de places :

10 pers. en présentiel
50 pers à distance



Lieu et coordonnées :

3 rue Felix Faure
44000 Rezé



Infos & réservation :

www.shems-nantes.com

06 17 05 48 10

Devenir Maître du Temps

Formation collective

Animée par

Marie-Christine EUSTACHE

Consultante parentale
Coach professionnelle
Auteur du livre « Le burn out maternel,
comment j'en suis sortie »
Accompagnement des parents



Vous courez toujours après le temps ?

Vous êtes parent et vous n'arrivez pas à faire tout ce que vous souhaitez. Entre le travail, la maison, les enfants l'organisation à mettre en place est bien compliquée.

Issue de techniques utilisées en entreprise, cette formation pour devenir pleinement maître de son planning s'applique à la vie familiale.

Pour qui ?

Elle s'adresse aux parents qui veulent être plus détendus tout en ayant du temps pour réaliser leur propre projet.

Objectifs

- . Etablir un bilan de l'occupation actuelle par les activités familiales et personnelles.
- . Acquérir des outils simples, pratiques et concrets à appliquer dans le quotidien,
- . Expérimenter les outils et contrôler leurs résultats,
- . Gérer son quotidien en accord avec ses valeurs.

Déroulement de la formation

- . Durant chacun des 3 ateliers, des outils simples et efficaces seront présentés et pratiqués pour gérer son temps et se prémunir de l'épuisement
- . Apports théoriques et échanges permettront de personnaliser la mise en application la plus juste en relation avec les besoins des participants.

Préserver l'équilibre de vie et la santé

