

# Retrouvez la maîtrise de votre Temps

- *En surcharge de travail dans un contexte changeant, vous vous sentez débordé(e) et cherchez à rester centré(e) sur l'essentiel*
- *La pression du stress professionnel quotidien empiète sur votre vie privée et vous avez besoin de préserver votre équilibre et votre santé.*
- *Confronté(e) à un challenge professionnel, vous souhaitez améliorer votre efficacité en restant cohérent(e) avec des valeurs humaines.*

avec un atelier – formation  
« Gérer son temps et ses priorités »  
animé par Claire Alice Bottiau

**Programme général** – pour le DIF, un programme détaillé est disponible

- Comprendre sa relation au temps
- Structurer son temps sur ses rythmes et cycles personnels
- Rendre productif son temps, aller à l'essentiel, définir ses objectifs
- Maîtriser son temps, anticiper tout en restant fluide
- Utiliser une communication cohérente et gérer les informations
- Retrouver le plaisir et reprogrammer son emploi du temps

**Cadre pédagogique actif, participatif et ludique**

- Apports théoriques, réflexion personnelle, échanges
- mises en situation, tests de personnalité, jeux de communication et de créativité

**Claire Alice Bottiau**

**Fondatrice Dirigeante Oazen**  
Consultante, Formatrice, Coach & Relaxologue



Elle intervient dans les entreprises sur les thèmes de l'Efficacité personnelle, la Gestion du stress et des émotions, du Management, de l'Organisation commerciale et la Relation client. Elle développe également une approche originale pour améliorer le bien être au travail avec la mise en œuvre de projets innovants.

A travers son expérience de 15 ans en entreprise internationale, sur des postes opérationnels et stratégiques ; pratique enrichie par un parcours de développement personnel approfondi, elle a mis à l'épreuve avec succès de nouveaux comportements fondés sur le respect, la bienveillance et la simplicité. Des valeurs qu'elle transmet aujourd'hui à travers ses interventions.

**Références** EDF, FNSEA, ERDF, RTE, SOLVAY PHARMA, ABBOTT, COOPERATIVE DE BOURGOGNE, NESPRESSO, REUNICA, LABORATOIRES FOURNIER, ALLIANZ, BOUYGUES SA, NECOTRANS AATA, ECOLE DE COMMERCE IDRAC, UNIVERSITE LEONARD DE VINCI



« Si tu connaissais le Temps aussi bien que moi, dit le Chapelier, tu ne parlerais pas de le perdre !  
Le Temps est un être vivant... »

Lewis Carroll-Alice au Pays des Merveilles

Comme eux, remettez le plaisir au cœur de votre vie !

**Thierry, Responsable Projet**

- « J'ai retrouvé la maîtrise de mon temps, je ne le subis plus. Je suis plus efficace, et je trouve mon travail plus gratifiant. J'éprouve un sentiment de bien être. »

**Delphine, Responsable Supply Planner**

- « J'ai retrouvé le sourire, j'ai été bluffée par la facilité avec laquelle j'ai changé mes façons de faire dès le lendemain de la formation ! »

**Pascale, Assistante de Direction**

- « le stress me faisait faire des erreurs et je somatais. Je sens que j'ai changé, je n'ai plus le plexus noué, je suis plus calme. »

<b>Dates 2011</b>	jeudi & vendredi 13 & 14 octobre – Neuilly / Seine samedi & dimanche 19 & 20 novembre- Neuilly / Seine
<b>Tarifs</b>	150€ par jour pour les particuliers 175€ par jour pour les professionnels 350€ par jour dans le cadre d'une prise en charge DIF
<b>En option</b>	accompagnement téléphonique personnalisé 150€ entretien de 60mn avant la formation + 2 entretiens de suivi de 30mn supplémentaires
<b>Informations &amp; Inscriptions</b>	par téléphone au 06 14 20 26 44, de 9h à 20h nombre de participants limité chèque de pré-inscription de 50€ encaissé après la formation à établir à l'ordre de Oazen et à adresser à OAZEN 40 rue Madeleine Michelis 92200 Neuilly sur Seine