

- **Format en visio** -

# Comment gagner du temps pour éviter d'en perdre ?

Mars

21

De 9h30 à 11h30

Intervenante : Françoise VIDAL, sophrologue

Comment mieux vous écouter pour identifier vos dysfonctionnements face à la gestion du temps ?

## Programme

- Analyser son fonctionnement face au temps
- Bien démarrer sa journée
- Se fixer des objectifs, définir ses priorités et apprendre à planifier
- Comment gérer le stress lié à la gestion du temps
- Contrôler sa procrastination
- Classer, c'est gagner du temps
- Gérer son téléphone et sa boîte mail



Webinaire  
proposé par :

**centrAgri**  
Centre de Gestion Agricole Agréé  
Occitanie

Cotisant CEGARA = **GRATUIT**  
Inscription sur [www.cegara.asso.fr](http://www.cegara.asso.fr)

**CEGARA**  
Centre de Gestion Agricole et Rural d'Aquitaine