

## Gérer son temps en pleine conscience

Vous avez beau prendre de bonnes résolutions, il vous est difficile de gérer votre temps, un peu comme si vous viviez à côté de votre rythme personnel. Peut-être n'aurez-vous jamais davantage de temps ? Alors vous souhaitez trouver des pistes pour vivre ce temps qui est le vôtre avec davantage d'attention, de détente et d'ouverture. Certains repères méthodologiques de gestion du temps et des priorités vous seront proposés, ainsi que des expériences d'attention au moment présent.

### Objectifs

---

Elargir les pistes pour un mieux-être au quotidien, ainsi que des repères pour se réapproprier un temps à soi, même en situation de travail.

### Contenu

---

- Être en relation avec ses émotions, besoins, croyances et comportements personnels face à la question du « temps ».
- TEMPS = VIE. Je n'ai plus le temps, je n'ai plus de ... Mes priorités de vie et la priorité de VIVRE. Pourquoi certaines personnes vont jusqu'au burn out? Quelles sont mes ressources et freins pour aller vers mes priorités de vie ?
- Des outils pour nous guider : agenda, liste de tâches, planning
- Simplifier son quotidien, faire mieux avec moins
- Habiter le temps et son corps: espaces d'expérimentation autour de la pleine conscience.
- Le corps, un tableau de bord précieux pour nous aider dans la vie.

### Méthodologie

---

Alternance d'exercices pratiques et de repères méthodologiques favorisant la gestion du temps et la pleine conscience.

