



## MAITRISER NOTRE RAPPORT AU TEMPS



Nous vivons une société de l' « accélération » du temps, comme l'a très bien décrit Hartmut Rosa dans son ouvrage éponyme. Plus encore, les technologies comme le numérique, sensées nous aider à gagner du temps, semblent en réalité contribuer à ce sentiment permanent de course après le temps. Pourtant, nous accordons de plus en plus de temps à nos loisirs et à nos proches : d'où vient ce paradoxe apparent ?

Au plan professionnel d'abord, les exigences sont toujours plus fortes et plus nombreuses, et nous ne pouvons pas tous suivre le rythme effréné de ces évolutions. Au plan personnel, nous sommes sollicités par un nombre croissant de propositions, qui nous fait oublier nos valeurs et nos besoins profonds. Enfin, nous sommes confrontés au blurring, ou effacement des frontières entre vie personnel et professionnelle.

Face à ce contexte commun, nous ne réagissons pas tous de la même façon : certains se noient facilement et ont le sentiment de ne pas avoir la main, et d'autres savent organiser leur temps même sous la pression, et surtout ont une perception positive de leur rapport au temps.

Bien plus qu'un simple stage de « gestion » du temps, cette journée vous fera comprendre pourquoi votre perception du temps est différente de celle des autres, et vous permettra d'identifier vos stratégies personnelles les mieux adaptées.

Cette formation vous fera mettre en pratique sur la base de vos situations professionnelles et personnelles, et vous donnera des clés concrètes de mise en œuvre dans votre contexte.

Durée : 1 jour

Public : tous publics professionnels



## Objectifs de la formation

Découvrir tous nos mangeurs de temps.

Comprendre le paradoxe actuel du temps.

Découvrir son profil personnel de rapport au temps (Time Perspective Inventory)

Identifier des stratégies personnelles et des outils concrets pour reprendre le contrôle du temps dans sa vie.

## L'animateur des formations



Ingénieur de l'Ecole Centrale de Lyon, Cyril Barbé a 28 ans d'expériences managériales dans l'industrie, le développement économique, l'entrepreneuriat, l'innovation, et la formation.

Il est coach, consultant et formateur certifié en leadership et management positif au travail, et en éducation positive.

Il est aussi conférencier reconnu pour les entreprises.

Il enseigne également dans de nombreux établissements de formation supérieure, dont Centrale-Supélec, dans le domaine du développement personnel et du leadership.

## Informations pratiques

Dates : **Mercredi 13 novembre 2019**  
**Jeudi 23 avril 2020**  
**Lundi 15 juin 2020**

Frais d'inscription : 400 €

*Tarifs nets de taxes (art 293 B du CGI)*

Lieu de la Formation : Manoir de la Hublais – Avenue de la Hublais – 35510 Cesson-Sévigné

Informations / Inscriptions : [cyril.barbe@apolloconseil.fr](mailto:cyril.barbe@apolloconseil.fr) – 06 74 94 88 11  
[www.apolloconseil.fr](http://www.apolloconseil.fr)

*Apollo Conseil est Organisme de formation avec une déclaration d'activité enregistrée sous le n° 53351018635 auprès du Préfet de Région Bretagne.*