

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 14 :LE TEMPS

Objectif : Cette semaine on s'intéresse au temps. Comment celui-ci se présente dans votre vie et quelle relation vous avez avec lui...
Alors, allons faire un petit tour d'horizon d'où vous en êtes actuellement niveau organisation ;)

1 - Avez vous parfois cette sensation de manquer de temps ? D'être débordé(e) ou dépassé(e)?

2 - Pourquoi? Dans quel cas par exemple?

3 - Pensez vous que si vous organisiez vos journées en programmant mieux certaines tâches, cela serait plus fluide pour vous ?

**4 - Qu'est ce qui vous retient de le faire actuellement?
Et comment cela pourrait il se présenter concrètement dans votre journée?**

Si vous souhaitez me soumettre vos réponses, me poser des questions, avoir un retour par mail, ou même un entretien de quelques minutes via zoom, n'hésitez pas à me faire suivre votre fiche complétée, par mail à julielapresle@yahoo.com



www.julielapresle.com

Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL