

**TIC TAC ... TIC TAC ... TIC TAC... il reste des places...**



**Compte à rebours**

**Avant le 15 Novembre 2022.**

**« FORMATION LA GESTION DU STRESS  
PAR LA GESTION DU TEMPS »**

**Inter sur AGEN (47)**

**1,5 journée : les 29 Novembre et 12 Décembre**

*Notre formation pour va vous permettre :*

- d'acquérir une méthodologie et des outils afin de mettre en place votre organisation personnelle du temps et des priorités,*
- de diminuer les sources de tension en apprenant à prévenir votre stress pour une appropriation plus sereine et paisible du temps,*
- d'en retirer de nombreux bienfaits en respect de votre bien-être.*

**Il reste encore des places**

**Qu'attendez-vous pour en profiter ?**



**J+** **FORMATION**  
essayez notre expertise

**CONTACT INSCRIPTION ET TARIF : Joëlle Gruelles**

**09 72 26 60 72 - 07 78 39 84 28**

**[jplusformation@hotmail.com](mailto:jplusformation@hotmail.com)**