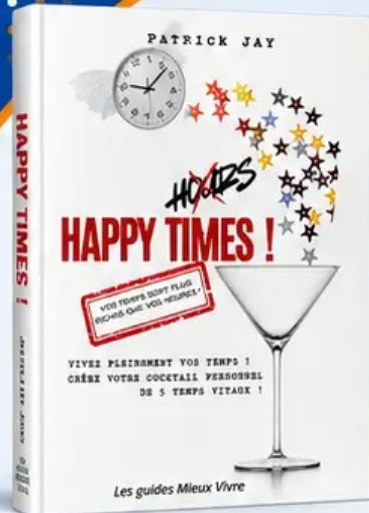




Conférence issue du guide
Happy Times de Patrick JAY

HAPPY TIMES!

vos Temps sont plus riches que vos heures!

**Utiliser ses 5 Temps Vitaux,
ne pas gérer son temps**



Arrêtez de vouloir 'gérer' votre temps. Créez plutôt vos 5 Temps Vitaux. La gestion du temps est une illusion : ce que nous pouvons réellement influencer, c'est la manière dont nous utilisons notre réservoir de temps linéaire entre plusieurs temporalités vitales.

1 L'ANGLE DE LA CONFÉRENCE

Le temps n'est pas le problème.
La confusion entre les temps l'est souvent.
Le vrai défi consiste à arbitrer entre plusieurs temporalités : produire, récupérer, réfléchir, coopérer et s'adapter à l'imprévu.

2 LES 5 TEMPS VITAUX



TEMPS PERSONNEL

se retrouver,
se ressourcer,
préserver son discernement



TEMPS COLLECTIF

coopération,
appartenance,
confiance



TEMPS CYCLIQUE

rythmes
biologiques,
alternance
effort-récupération



TEMPS QUANTIQUE

imprévus,
ruptures,
opportunités
inattendues



TEMPS LINÉAIRE

agenda, délais,
échéances,
réservoir
commun

3 CE QUE LES PARTICIPANTS DÉCOUVRENT

- Pourquoi la gestion du temps déçoit souvent
- Comprendre les 5 Temps Vitaux
- Identifier ses déséquilibres
- Repérer quel temps est sous-alimenté ou dominant
- Construire son cocktail personnel des temps
- Arbitrer sans culpabilité

4 BÉNÉFICES CONCRETS

- Moins de pression
- Des arbitrages plus lucides
- Davantage de sens
- Des relations mieux nourries
- Plus d'équilibre
- Une vie plus alignée

5 MESSAGE ESSENTIEL

**“ Le temps ne se gère pas.
Il se vit. Il se choisit.
Il s'orchestre. ”**

Une vie équilibrée n'est pas une vie où tout est parfaitement réparti. C'est une vie où aucun Temps Vital n'est durablement abandonné.

6 FORMATS



CONFÉRENCE
environ 60 min



MASTER-CLASS
1h30 à 3h



VERSION SÉMINAIRE
conventions, managers,
CODIR, événements QVT

Patrick JAY — Conférencier en communication professionnelle

Paris · France · Interventions en français et en anglais



+33 (0)6 07 19 18 42



contact@patrickjaycommunications.fr

**DEMANDER UNE
INTERVENTION**