

Pour ne plus remettre à demain...*Conquérir sa procrastination.*

Venez découvrir les quatre stratégies qui vous empêcheront de remettre à tantôt...ou à demain...ou à plus tard...ou à beaucoup plus tard...ou à vraiment plus tard.

Saviez-vous que selon des études américaines plus de 90 % de la population souffre de procrastination?

Vous avez donc maintenant une belle opportunité pour sortir de l'ombre et passer à l'action quoi qu'il arrive!

Cette formation vous permettra de :

- détecter quel type de «procrastinateur» vous êtes et ciblez les solutions pour votre type.
- reconnaître les mécanismes de la procrastination.
- découvrir les causes et les peurs qui sont reliées à cette habitude.
- prendre action dès que l'envie de remettre à plus tard se pointera dans vos activités.

Travailler à un projet artistique jour après jour et ce, sur une longue période de temps requiert un savoir-faire et aussi des techniques pour se garder en action. Les outils proposés à l'intérieur de cette formation d'un jour vous redonneront un air d'aller qui pourra vous amener plus rapidement à la visibilité du produit final.

Également, un programme de suivi de 21 jours complète la formation afin de mettre les notions, les techniques et des nouvelles habitudes en pratique.

À la suite de cette formation vous serez apte à :

- identifier vos priorités et passer à l'action.
- garder le momentum pour terminer vos projets artistiques.
- utiliser des outils qui fonctionnent pour enfin bannir la procrastination et être efficace.

Formatrice :

Linda Sauvé est diplômée entre autres, de l'École Nationale de Théâtre du Canada (1988) et de l'U.Q.A.M. en enseignement de l'art dramatique (1996) ainsi que du H.G. Training Academy de Californie (2003) comme organisatrice professionnelle. Ces neuf années d'études post-secondaire en théâtre sont des atouts incontestables afin de mieux comprendre l'humain sur toutes ces facettes car l'organisation est intimement reliée aux émotions que l'on vit. Elle dirige l'entreprise **Organise-moi!** depuis 2003 qui est vouée au bien-être des gens dans leurs espaces de travail et de vie. Elle anime des formations et conférences en organisation et mieux-être. Auteure de trois ouvrages pratiques dont deux en organisation (**Organise-moi ça!** (2006) aux Éditions Goélette et **Comment faire?** aux Éditions Transcontinental (2009). Linda Sauvé est formatrice certifiée de Peak Potentials et est agréée par La loi sur les compétences (1%).

Dates et durée : le 1er octobre 2011 de 8h30 à 16h30.

Lieu : Centre St-Pierre, 1212, rue Panet à Montréal, local 201.

Coût : 25 \$

Inscription : contactez Line Nadeau, en priorité par courriel, à l'adresse suivante : lnadeaucoordination@gmail.com ou par téléphone au 450 787.2922.

Cette activité de formation continue est offerte grâce à un appui financier d'Emploi Québec et du Conseil québécois des ressources humaines en culture.