

les universités de FORCEFEMMES

ORGANISER SA RECHERCHE D'EMPLOI > GAGNER EN EFFICACITÉ ET EN SÉRÉNITÉ

Karine Montourcy, Paradigm Coaching

www.paradigm-coaching.fr

| > RAPPEL DU CONTEXTE

Perdre son emploi c'est aussi perdre ses repères. Les contraintes d'organisation quotidiennes qui étaient pilotées par son activité professionnelle disparaissent du jour au lendemain.

Rapidement, le problème auquel la personne est confrontée est comment mettre son temps au profit de sa recherche d'emploi ?

Le temps dont elle dispose semble tout autant immense qu'insuffisant, parce qu'elle découvre tout un tas d'activités nouvelles à faire.

| > OBJECTIFS DE L'ATELIER

Sensibiliser les participantes à la nécessité de s'accorder du temps pour :

- Comprendre sa façon personnelle d'appréhender le temps.
- Définir ses priorités, se fixer des objectifs.
- Mettre en place une organisation personnelle efficace au quotidien.
- Traduire ses priorités dans son organisation.
- Gérer au mieux son énergie personnelle.

*Et donc être plus efficace et plus sereine
dans sa recherche d'emploi !*