

Conférence pour Dirigeants & Managers

Dirigeant, votre temps est votre ressource la plus précieuse : reprenez-en le contrôle

Et si vous pouviez enfin reprendre le contrôle de votre temps... sans travailler plus ?

Vous avez sans doute déjà eu cette sensation :

Les journées passent à toute allure, et pourtant, à la fin, vous avez l'impression de n'avoir rien accompli d'essentiel.

Les urgences s'enchaînent, les mails s'accumulent, les réunions débordent...
et vos soirées commencent trop tard.

Vous vous dites peut-être que c'est une question d'organisation.
Ou que "c'est le lot de tout dirigeant".

Mais en réalité, ce n'est pas qu'une question de planning.
C'est une question de sens... et de priorités.

Cette conférence s'adresse aux dirigeants et managers qui souhaitent sortir de cette spirale, et remettre de la cohérence entre leurs ambitions, leurs valeurs et leur quotidien.

À travers des exemples concrets de terrain, Alain Humbert partage une approche pragmatique pour :

- Identifier ce qui compte vraiment, professionnellement et personnellement
- Planifier vos semaines selon vos biorythmes et vos priorités
- Réduire la charge mentale liée aux imprévus et aux interruptions
- Retrouver un sentiment de maîtrise et de sérénité

Vous découvrirez qu'il est possible de faire mieux... sans faire plus.
Et surtout, sans vous épuiser.

Ce n'est pas une conférence sur la "productivité à tout prix".
C'est une invitation à replacer le temps au service de votre équilibre et de votre réussite.

**Parce que votre temps est précieux.
Et que le reprendre en main, c'est déjà reprendre le contrôle de votre vie.**

Durée de la conférence : 1h30 + échanges



Conférencier : Alain HUMBERT

- ✓ Expert gestion du temps à l'APM depuis 2014
- ✓ Auteur du livre « *Je reprends mon temps en main* »
- ✓ Intervenant régulier auprès du CJD depuis 2006
- ✓ Membre Réseau Entreprendre Drôme Ardèche depuis 2004