

Mieux vous connaître pour ne plus remettre à demain !
ou ... pour que la satisfaction soit au rendez-vous.

S'adresse aux artistes et travailleurs culturels de toutes disciplines

Un programme complet pour remédier à la procrastination (*habitude de remettre à plus tard*), habitude adoptée par 95% des gens.

Vous êtes toujours à la dernière minute?
Vous avez tendance à remettre à demain?
Vous repoussez souvent la réalisation de vos projets?
Vous voulez optimiser votre temps de travail?
Ainsi que votre motivation et votre satisfaction?
Cet atelier s'adresse à vous...

Contenu de l'atelier

Pourquoi remet-on à demain des tâches importantes?

- ✓ Les 7 signes avant-coureurs de la procrastination / les pistes de solution
- ✓ Les 7 excuses que l'on se donne pour ne pas faire ce que l'on doit faire et leurs solutions pratiques
- ✓ Les 10 peurs qui entourent la procrastination
- ✓ Les stratégies pour maintenir l'habitude de rester en action
- ✓ Des dizaines d'outils de soutien pour rester satisfait
- ✓ Plus des exercices pratiques durant la journée et après

Un programme de mise en action de 21 jours pour motiver, garder dans l'action, faire des rappels, offrir des nouveaux outils de soutien... enfin, pour mettre toutes les chances de votre côté.

Personne-ressource

Linda Sauvé est diplômée de l'École Nationale de Théâtre du Canada, de l'UQAM en enseignement de l'art dramatique ainsi que du H.G. Training Academy de Californie comme organisatrice professionnelle. Elle est aussi formatrice certifiée de Peak Potentials Trainings.

Organise-moi! et sa représentante Linda Sauvé règle, depuis 2005, les problèmes d'organisation des lieux de travail, de la paperasse et du temps des gens créatifs et entrepreneurs, leur permettant ainsi d'éliminer les frustrations rattachées au désordre et au manque de temps. Ses solutions pratiques leur redonnent du temps pour créer et des espaces qui leur ressemblent. Réputée pour son expérience, son dynamisme et la

vulgarisation des principes en organisation et en arts, Linda Sauvé offre des conférences-ateliers, des formations, des produits, des livres ainsi que des consultations privées en organisation.

Pour plus de détails, visitez le site web : <http://www.organisemoi.ca>

Dates et lieu

Le mardi 5 novembre, de 8h30 à 17h, au Centre récréatif de L'Étang-du-Nord, 2^e étage

Coût d'inscription : 40\$

Date limite d'inscription : le 30 octobre

Cette formation s'adresse aux membres.

Vous pouvez devenir membre d'Arrimage au coût de 20 \$, payable au moment de l'inscription.

Quelques témoignages :

Parce que j'y ai assisté, que je mets en pratique ces outils simples et efficaces, je me permets de vous partager que cet atelier peut transformer une vie ! Rien de moins !

Line Nadeau, association québécoise des auteurs dramatiques (AQAD)

Ce séminaire est très stimulant et enrichissant à tous les niveaux. C'est un ajout extraordinaire à ma vie. **Jean-Bernard Côté**, comédien

Je suis très satisfaite de ma journée. J'y ai trouvé beaucoup de trucs que je vais essayer. J'y ai trouvé aussi la détermination pour me mettre enfin à l'action. J'adore le suivi de 21 jours qui me forcera à poursuivre ce cours dans mon quotidien. Bravo et merci beaucoup.

Colette Plante, enseignante en arts plastiques

Pour vous inscrire :

Sylvie Renaud, services aux membres
Arrimage, Corporation culturelle des Îles-de-la-Madeleine
1-1349 chemin de La Vernière
L'Étang-du-Nord (Québec) G4T 3G1
Tél. : 418 986-3083 ♦ Téléc. : 418 986-4277
info@arrimage-im.qc.ca

*Grâce au soutien financier d'Emploi-Québec, du MCCQ et du CALQ,
Arrimage peut offrir, à des prix très avantageux, des activités de formation et de perfectionnement
aux artistes et aux travailleurs culturels des Îles-de-la-Madeleine.*



Arrimage est membre du Conseil québécois des ressources humaines en culture