



COURS 8

ANALYSE TRANSACTIONNELLE

LA STRUCTURATION DU TEMPS, Pourquoi ?

Pour être bien avec soi-même, et avoir des relations positives avec les autres, il convient de passer son temps de façon positive en sachant doser les occupations, depuis les moments de solitude, jusqu'au moment de communication de haute qualité. Pour beaucoup de gens, la question importante est de savoir : « Comment vais-je passer l'heure qui vient ? ». Plus le temps est structuré, plus ce problème est facile à résoudre.

Ce thème est abordé d'une façon originale et complémentaire par l'Analyse Transactionnelle : nous disposons principalement de cinq façons différentes de structurer notre temps.

LA STRUCTURATION
DU TEMPS

LES 5 DIFFERENTES
FACONS DE
STRUCTURER SON
TEMPS

COMMENT LES
GERER AU MIEUX

EXERCICES
PRATIQUES

12 PAGES
28 €

SARL IVR

800, route de Caromb
84200 Carpentras
Tél 04 90 29 53 54

contact@analyse-transactionnelle.fr

<http://analyse-transactionnelle.fr>