

# TROUVER SA PROPRE DYNAMIQUE POUR REUSSIR SA TRANSITION PROFESSIONNELLE

Cet **atelier** est **pour vous**, si :

- vous êtes en **transition professionnelle**
- vous souhaitez **mieux gérer votre temps et votre énergie**, durant cette période aux multiples spécificités

## OBJECTIFS

- **Réussir le passage du « temps de l'entreprise » au « temps à soi »**
- **Mieux appréhender la gestion de son temps et de son énergie**
- **Savoir repérer ce qui consomme du temps, de l'énergie et ce qui ressource**

## PROGRAMME

- ❶ Identifier sa façon d'aborder la transition
- ❷ Comprendre et expérimenter nos 3 batteries : physique, cérébrale, émotionnelle
- ❸ Apprendre à se fixer son propre cadre

## PRE-REQUIS

ETRE HORS POSTE OU SUR LE POINT DE L'ETRE

## CIBLE

+ 5 ANS EXPERIENCE PROFESSIONNELLE

## NBRE PARTICIPANTS

8 PERSONNES MAXIMUM

## DATE

PLANNING SUR [www.escpeuropealumni.org](http://www.escpeuropealumni.org)

## HORAIRE

9H30 A 18H00

## LIEU

ESCP Europe Alumni  
Le n° de salle sera précisé par affichage le jour de l'atelier

## COUT

80 euros pour les cotisants,  
130 euros pour les non cotisants et extérieurs

## ANIMATEUR

**JEAN-PHILIPPE DI MASCIO**  
DIRECTEUR ASSOCIE ACTENCIA DIRIGEANTS  
COACH CERTIFIE

Atelier organisé par ESCP Europe Alumni,  
ouvert aux anciens des Grandes Ecoles et à leurs amis